

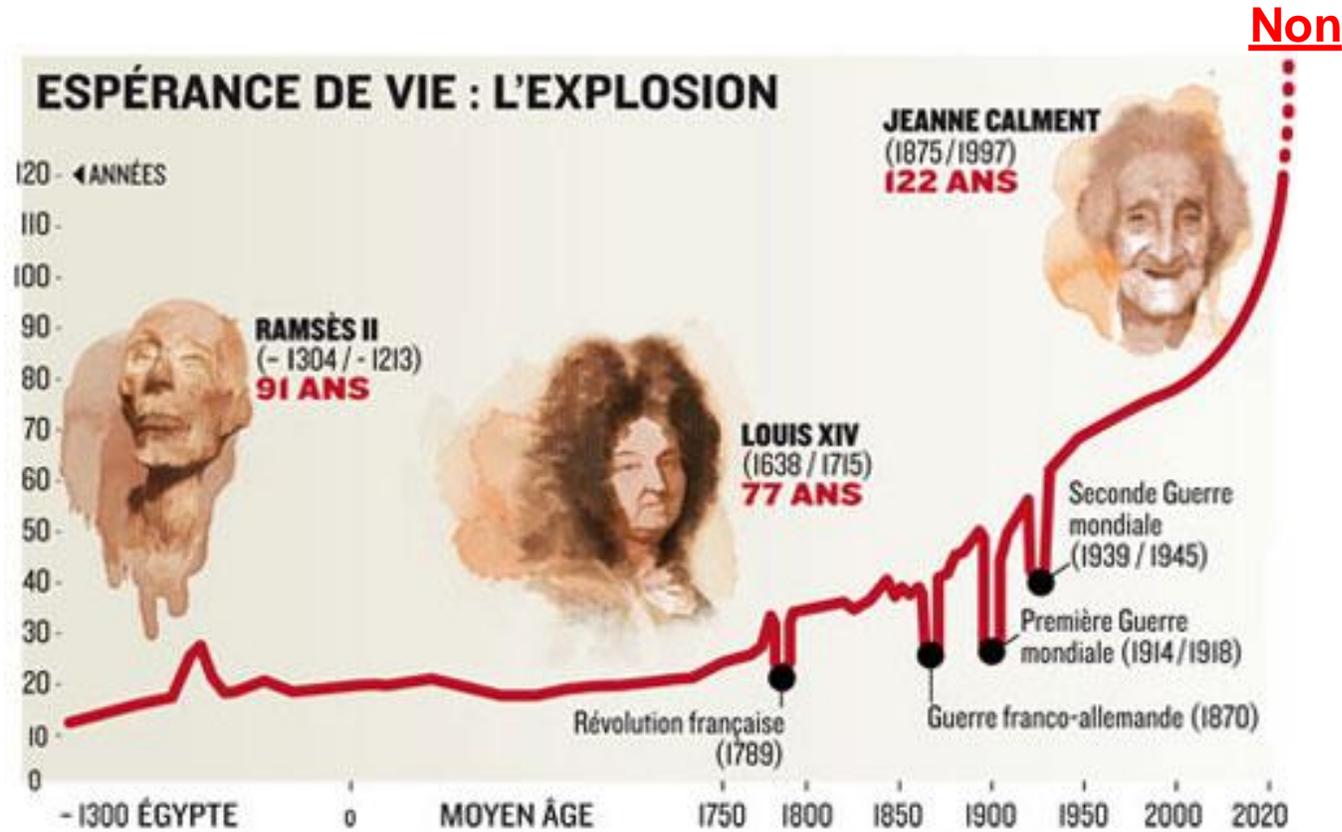
Le vieillissement en santé

Éric BOULANGER
Médecine et Biologie du Vieillissement

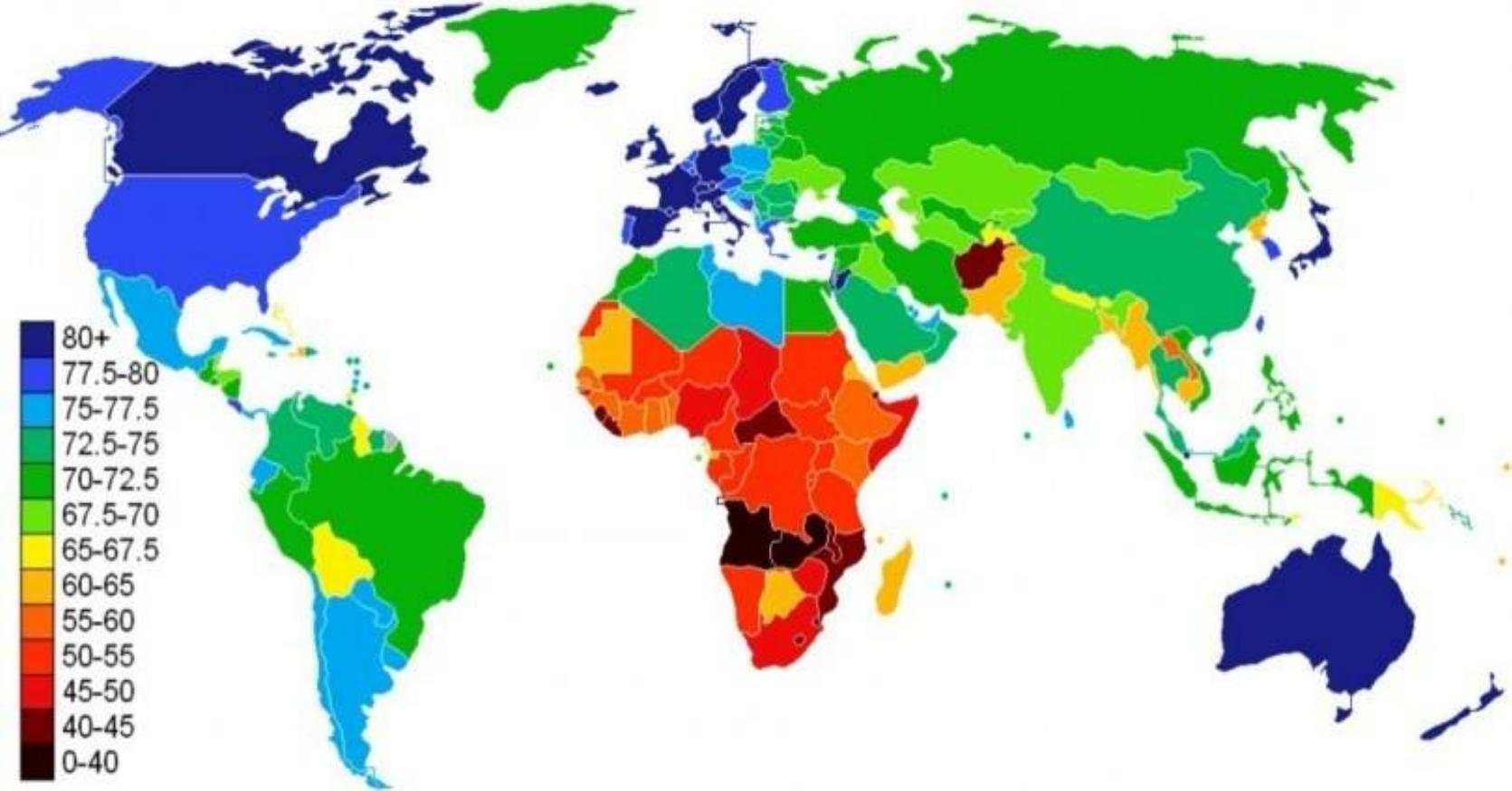
Liévin, le 29 octobre 2024

Longévité maximale de l'espèce humaine

Jeanne Calment = 122 ans, 5 mois et 14 jours

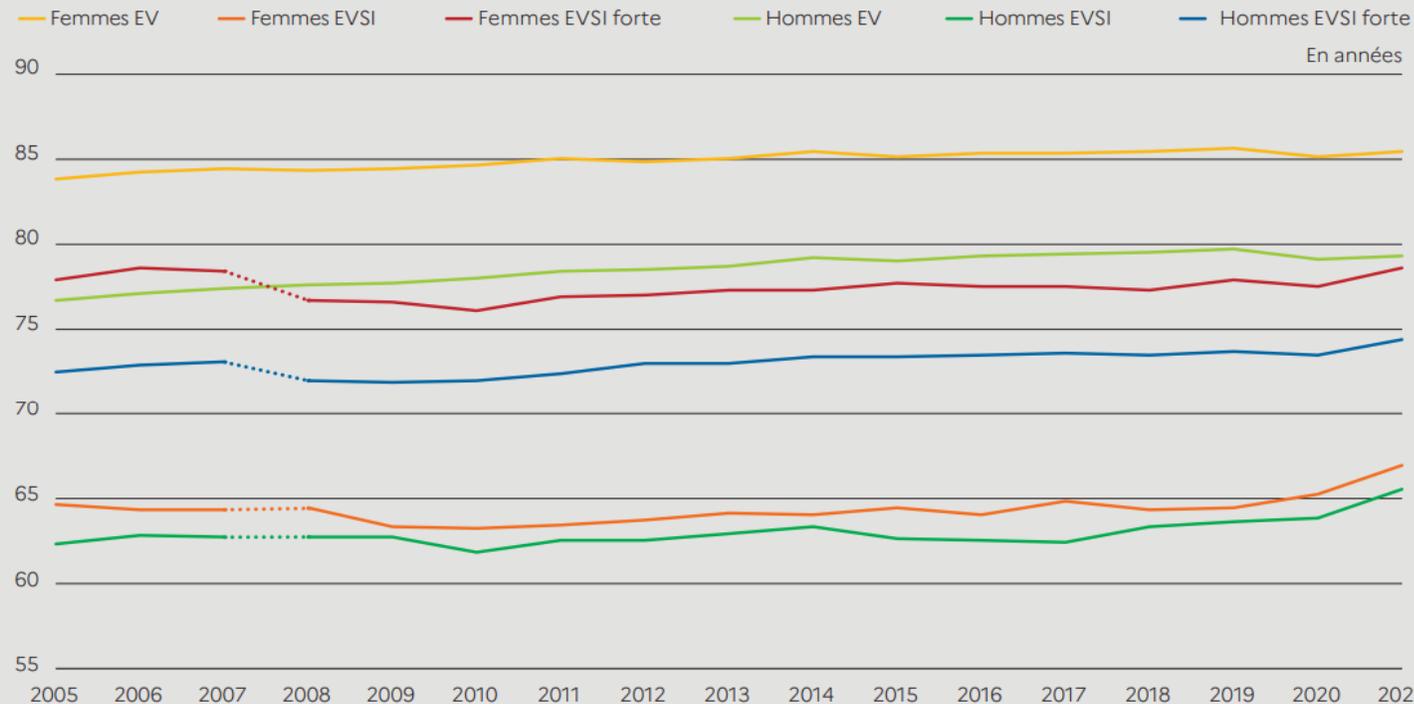


Espérance de vie Monde



Espérance de vie en (pas) bonne santé en France!

Graphique 2 Évolution de l'espérance de vie à la naissance et de l'espérance de vie sans incapacité par sexe, entre 2005 et 2021



Espérance de vie
- Femme 85,4 ans

- Homme 79,3 ans

Espérance de Vie Sans Incapacité

- Femme 67 ans

- Homme 65,6 ans



EV : Espérance de vie - Série Insee, France entière ; EVSI : Espérance de vie sans incapacité - Calculs DREES à partir de 2016, en s'appuyant sur la méthode Ehemu.

Note > La formulation de la question permettant d'identifier les incapacités dans SRCV a été modifiée entre 2007 et 2008, aussi les valeurs des indicateurs d'espérances de vie sans incapacité avant et après 2008 ne sont pas totalement comparables.

Lecture > EV : l'espérance de vie à la naissance s'élève à 79,3 ans pour les hommes et à 85,4 ans pour les femmes en 2021.

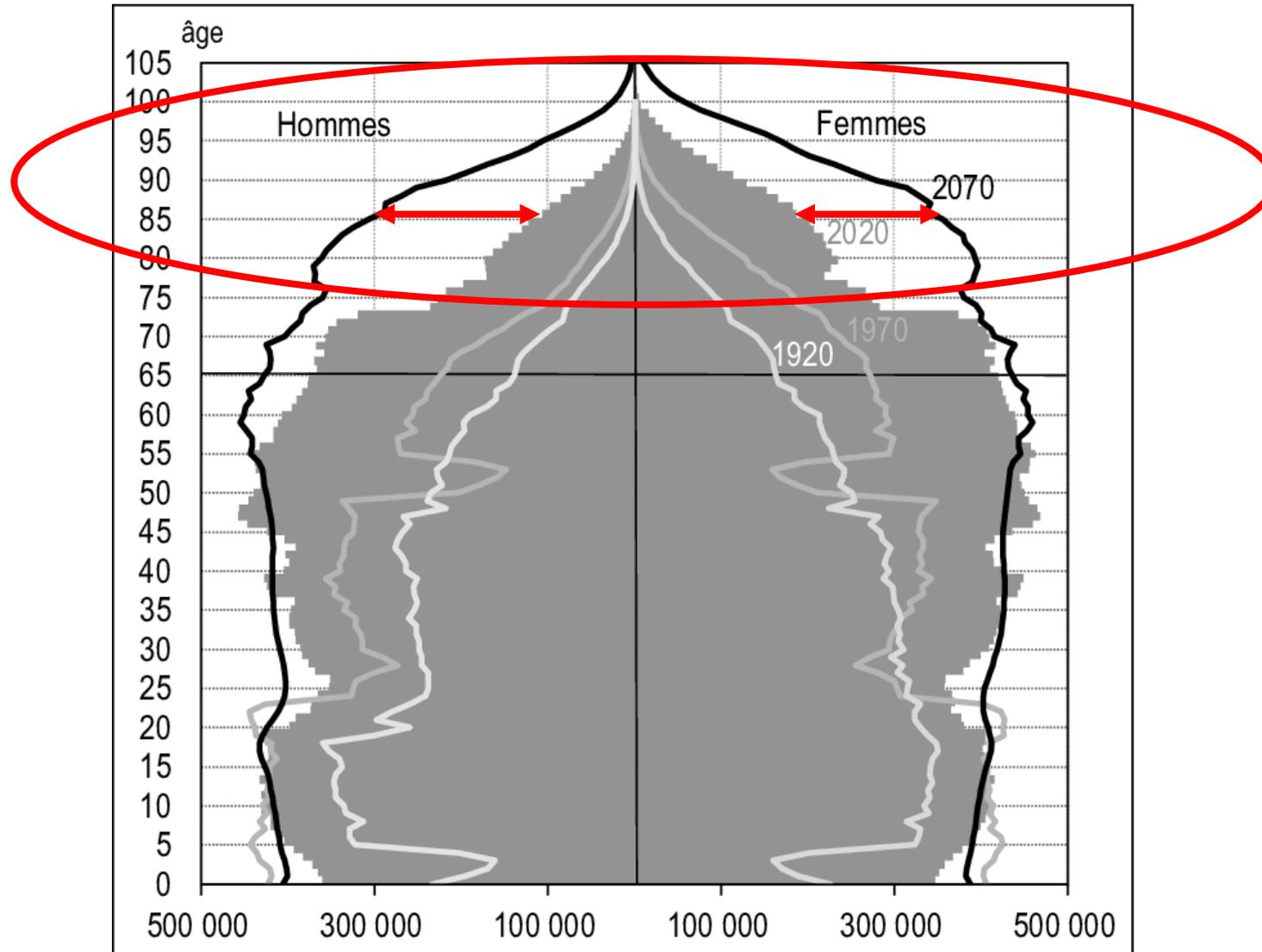
EVSI : l'espérance de vie sans incapacité à la naissance est de 65,6 ans pour les hommes et de 67 ans pour les femmes en 2021.

Champ > France entière.

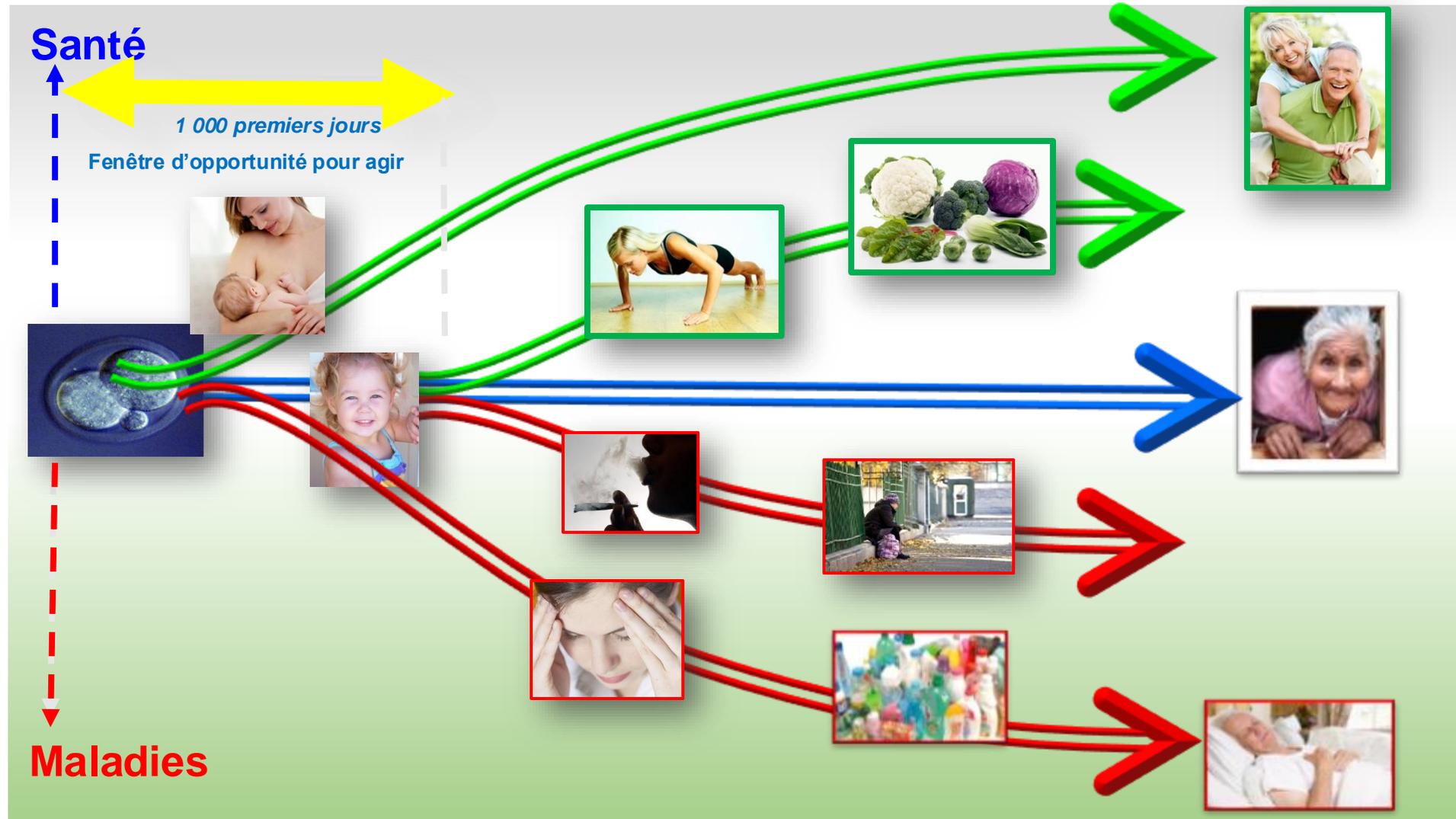
Source > Insee, Statistiques d'état civil et données issues de l'enquête Statistiques sur les revenus et les conditions de vie (SRCV).

> Études et Résultats n° 1258 © DREES

Un super papyboom: vraiment super?

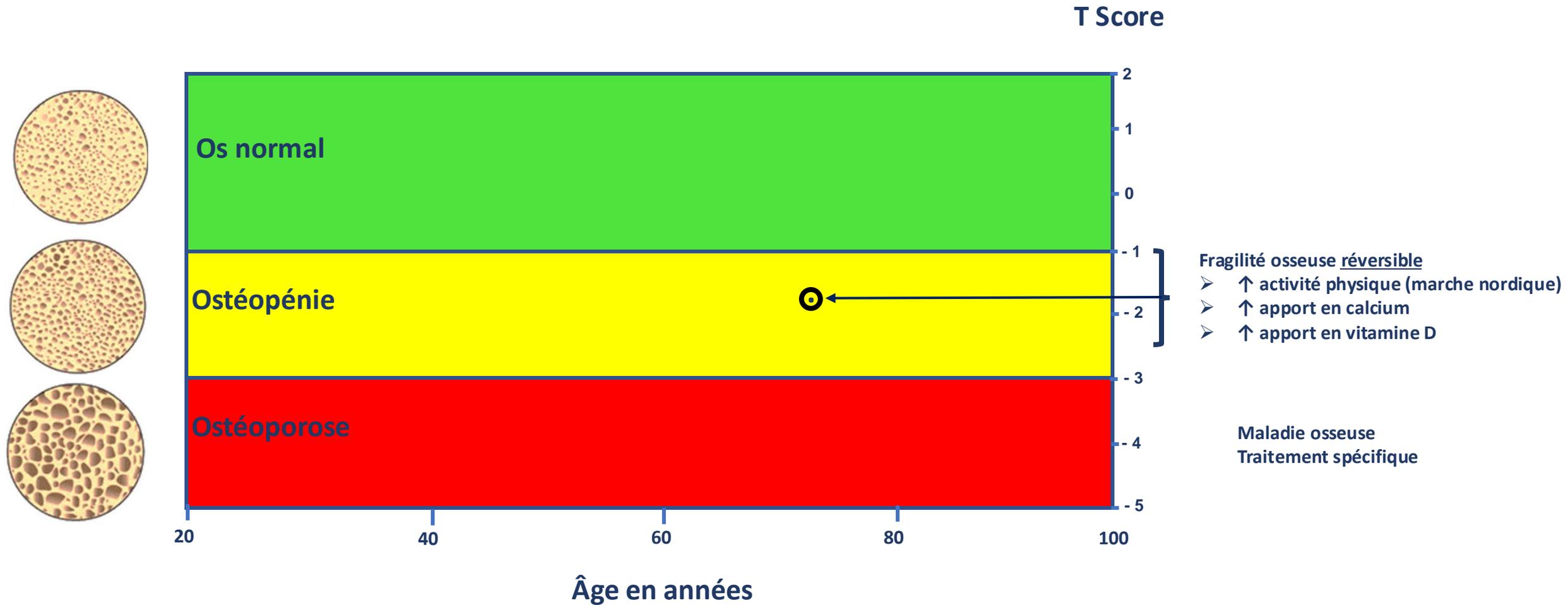


Les 1000 premiers jours



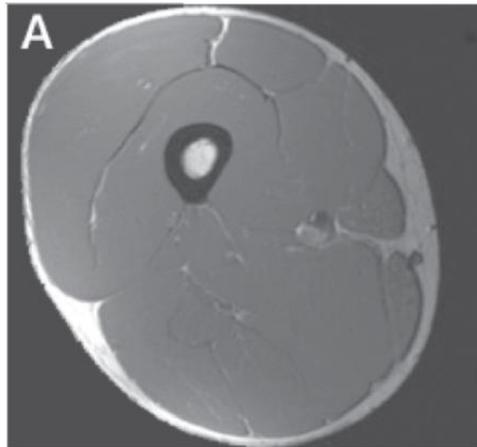
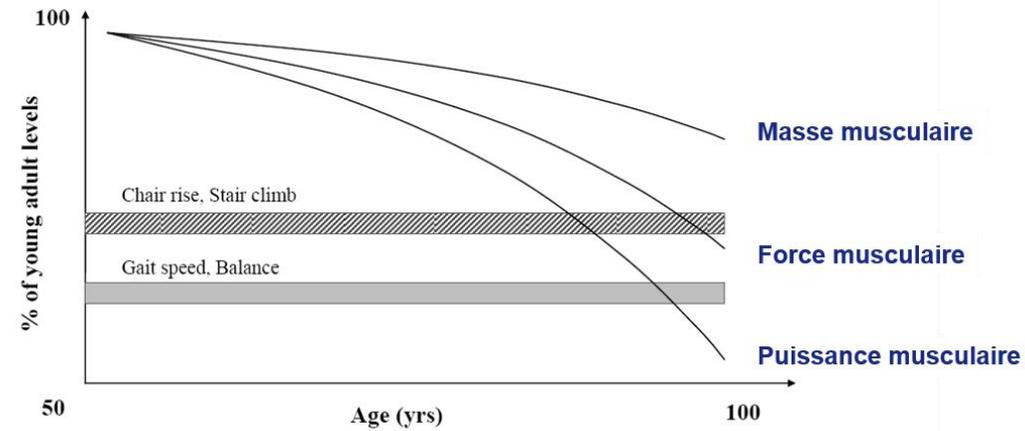
L'ostéopénie: c'est pas « normal »

Un chance de dépistage?

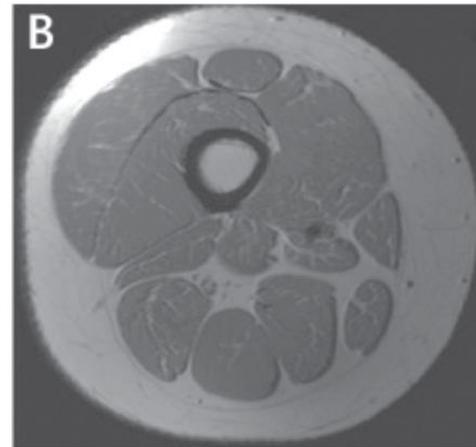


Sarcopénie: pas une fatalité?

Diminution de masse, force et puissance musculaire



Homme de 24 ans



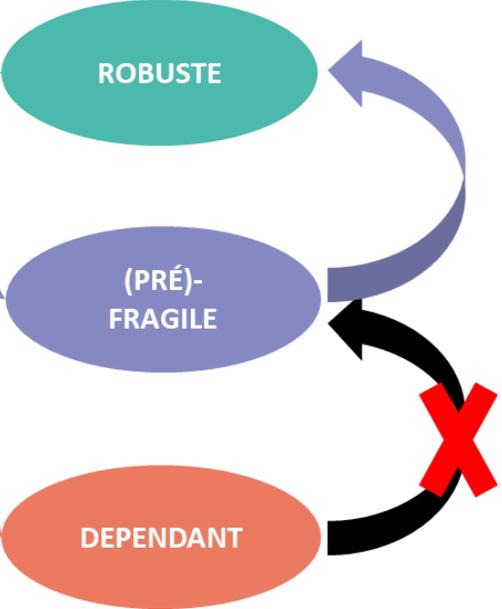
Homme de 66 ans
3141 pas par jour

Les stades du vieillissement global fonctionnel

La (pré) fragilité : un enjeu majeur

2024

J'ai 55 ans, je fais mon choix de Vieillissement



Robuste ?

Fragile...

Réversible





Parcours du Bien Vieillir en Hauts-de-France



4 piliers (chiffres au 19 septembre 2024)

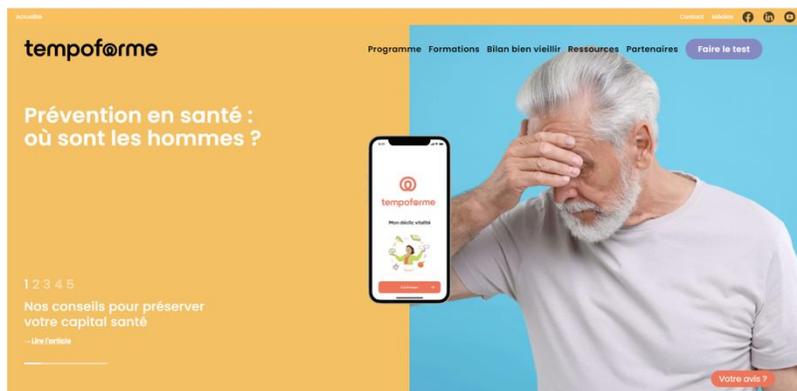
L'application

- 32 103 autoévaluations complétées



Le site web

- 91 500 utilisateurs
- 284 850 pages vues



Les formations / l'information

- 211 professionnels ou futurs professionnels formés



- 130 professionnels champ social informés



Les financeurs



Espace tempof@rme® - Lille

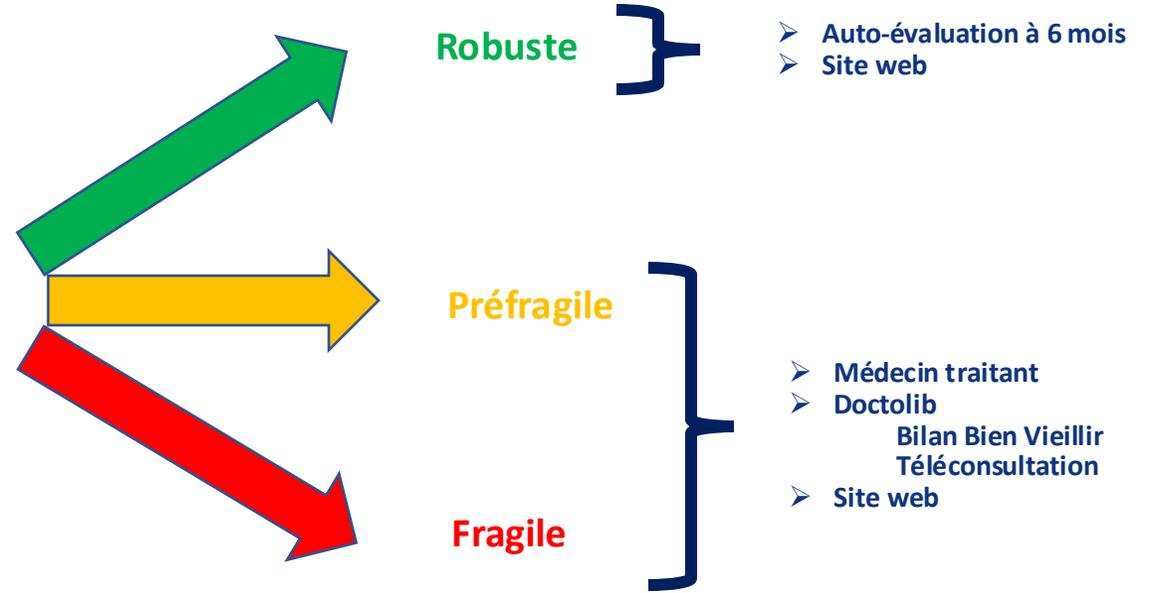
- 570 bilans et 152 programmés (délai = 2025)



Les contributeurs



L'application



Le bilan bien vieillir

(Espace tempoforme® Lille)

Accueil



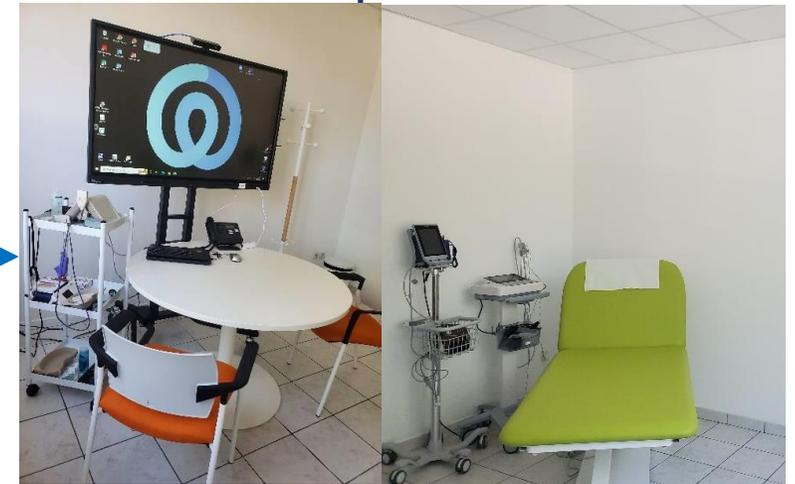
Evaluation
physique



Evaluation cognitive,
neurosensorielle et
du sommeil



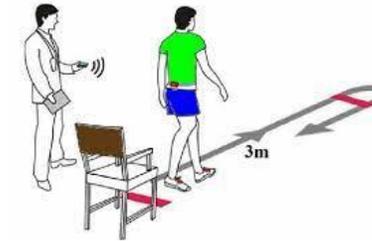
Evaluation
nutritionnelle,
métabolique et
cardio-respiratoire



- Le jour du bilan : 1ers retours et explications au patient
- Réunion de Concertation Bien Vieillir (RCBV)
- Rappel par le médecin de l'utilisateur à 3 mois

Dépistage fragilité physique

- **Timed Up and Go Test** : Test d'évaluation de mobilité et d'équilibre



- **Equilibre unipodal** : Test d'évaluation d'un faible équilibre statique



- **Handgrip test** (test de préhension) : Evaluation de la diminution physiologique de la masse et de la force musculaire

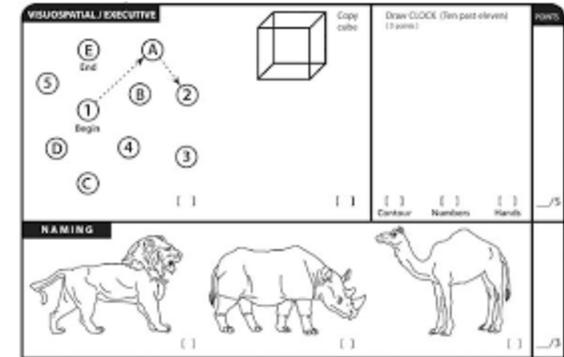


- **Ostéosonométrie** : Examen qui mesure la densité minérale osseuse par une technique utilisant des ultrasons.



Dépistage fragilité cognitive et de l'humeur

- **MoCA (Montreal cognitive assessment) :**
Questionnaire à réponses courtes permettant l'évaluation des dysfonctions cognitives dès le stade léger.



- **L'échelle de somnolence d'Epworth (ESS)**
- **Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)**

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir (nul)
 1 = faible chance de s'endormir (faible)
 2 = chance modérée de s'endormir (modéré)
 3 = forte chance de s'endormir (élevé)

Situation	Risque d'assoupissement ou probabilité de somnoler			
	(0) Nul	(1) Faible	(2) Modéré	(3) Élevé
En étant assis et en lisant.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En regardant la télévision.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En étant assis et inactif dans un lieu public (par ex. au théâtre ou dans une réunion).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comme passager dans une voiture pendant plus d'une heure sans arrêt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lors d'un repos occasionnel en milieu de journée.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En étant assis et en parlant à quelqu'un.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En étant assis tranquillement après un repas sans alcool.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dans une voiture à l'arrêt temporaire dans la circulation.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Un total inférieur à 10 suggère que vous ne souffrez pas de somnolence diurne excessive
 Un total de 10 et plus suggère une somnolence excessive. Il est recommandé de consulter votre médecin pour en déterminer la cause et pour savoir si vous souffrez d'un trouble du sommeil.

VOTRE SCORE EST : 0

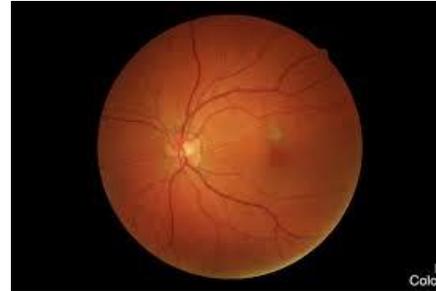
- **HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale) :**
Echelle de dépistage des troubles anxieux et dépressifs sous la forme d'un auto-questionnaire.

Echelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

<p>1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plupart du temps 3 - Souvent 2 - De temps en temps 1 - Jamais 0 	<p>9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamais 0 - Parfois 1 - Assez souvent 2 - Très souvent 3
<p>2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, tout autant 0 - Pas autant 1 - Un peu seulement 2 - Presque plus 3 	<p>10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus du tout 3 - Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2 - Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1 - J'y prête autant d'attention que par le passé 0
<p>3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, très nettement 3 - Oui, mais ce n'est pas trop grave 2 - Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 1 - Pas du tout 0 	<p>11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, c'est tout à fait le cas 3 - Un peu 2 - Pas tellement 1 - Pas du tout 0
<p>4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autant que par le passé 0 - Plus autant qu'avant 1 - Vraiment moins qu'avant 2 - Plus du tout 3 	<p>12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autant qu'avant 0 - Un peu moins qu'avant 1 - Bien moins qu'avant 2 - Presque jamais 3
<p>5. Je me fais du souci</p> <ul style="list-style-type: none"> - Très souvent 3 - Assez souvent 2 - Occasionnellement 1 - Très occasionnellement 0 	<p>13. J'éprouve des sensations soudaines de panique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vraiment très souvent 3 - Assez souvent 2 - Pas très souvent 1 - Jamais 0
<p>6. Je suis de bonne humeur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamais 3 - Rarement 2 - Assez souvent 1 - La plupart du temps 0 	<p>14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Souvent 0 - Parfois 1 - Rarement 2 - Très rarement 3
<p>7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, quoi qu'il arrive 0 - Oui, en général 1 - Rarement 2 - Jamais 3 	<p>8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presque toujours 3 - Très souvent 2 - Parfois 1 - Jamais 0

Dépistage fragilité neuro-sensorielle

- **Rétinographie (fond d'œil, R Diab et DMLA)**



- **Auto-refractomètre : pression oculaire (glaucome) et transparence de l'œil (cataracte)**

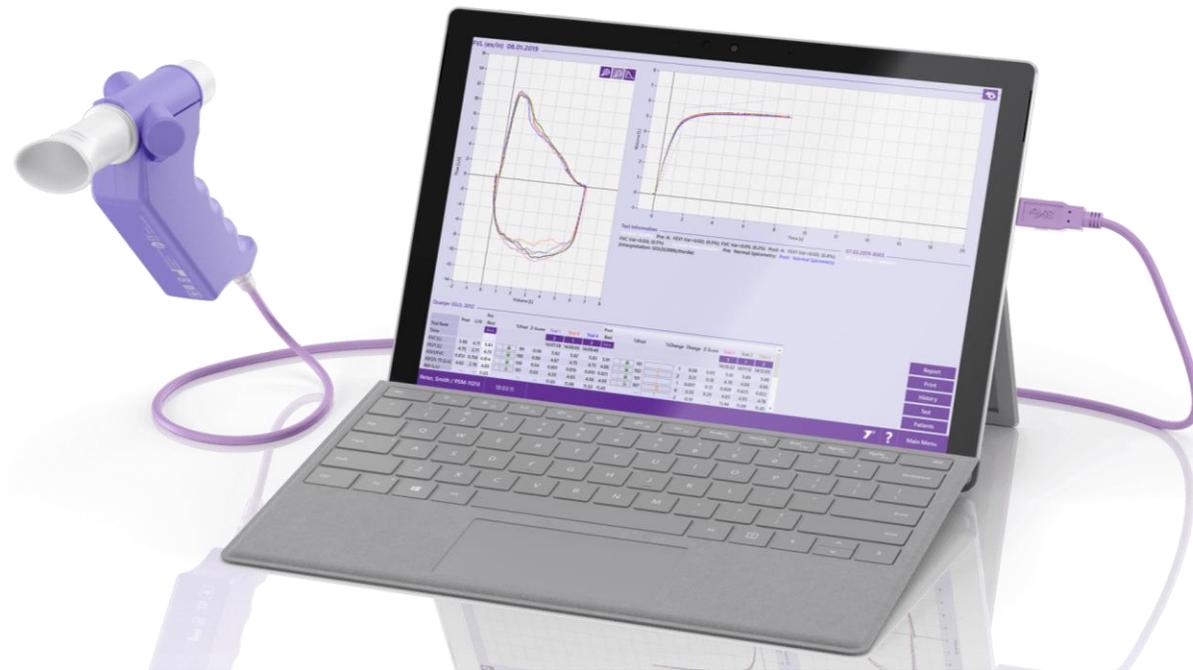


- **Audition dans le bruit : presbyacousie**



Dépistage fragilité respiratoire

➤ Spirométrie

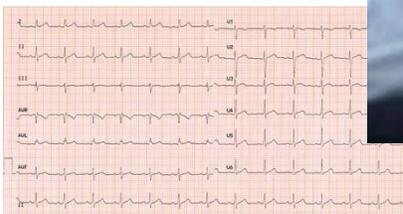


Dépistage fragilités cardio-métabolique et nutritionnelle

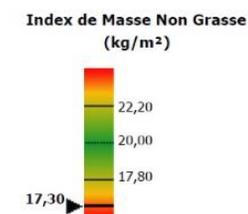
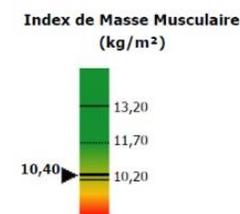
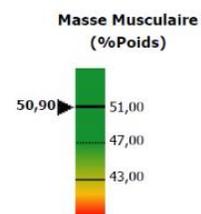
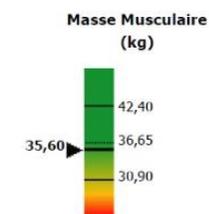
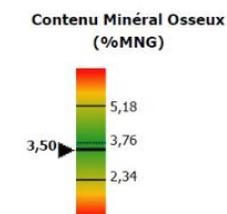
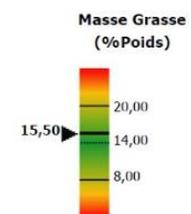
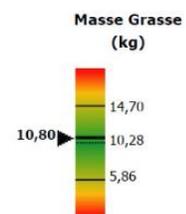
➤ Tension artérielle



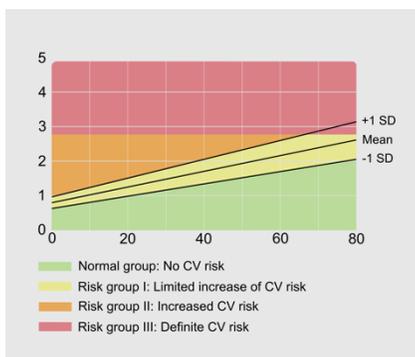
➤ ECG



➤ Périmètre abdominal & Bio-impédancemétrie



➤ AGE READER™



Réunion de Concertation Bien Vieillir (RCBV)



Dr Médecin Traitant
123 Rue du Boulevard
59XXX Commune

- Repérage des (pré)fragilités
- Priorisation
- Recommandations

Références courrier : Eric BOULANGER
IEP : XXXXXXXX

N° Vert 0 800 72 88 44

tempofome@chu-lille.fr

Compte rendu du bilan bien vieillir du : 07/05/2024
Identité du patient : XX
Née le : XX/XX/1988
Adresse 456 Avenue de l'Allée
Code postal : 59XXX : Commune

Lille, le 17/05/2024

Bilan bien vieillir

Equipe médicale :
Pr Eric BOULANGER
Dr Aurélie MAILLIEZ
Dr Camille BIAVA

Infirmière :
Mme Laura BODELLE

Assistante médico-administrative :
Mme Nathalie MORVAN

Chère Consoeur,
Cher Confrère,

Nous avons reçu votre patiente, Madame XX, âgée de 58 ans, pour son bilan de santé « bien vieillir » s'inscrivant dans le programme « tempofome® » ayant pour objectif de prévenir l'entrée dans la dépendance.

Préalablement à ce bilan, la patiente s'est auto-évaluée (repérage des préfragilités) via l'application « tempofome® » et a répondu à un questionnaire.

Synthèse des préfragilités mises en évidence :

1. Préfragilité physique : ostéopénie suspectée et insuffisance musculo squelettique
2. Préfragilité du sommeil : SAHOS suspecté
3. Préfragilité neurosensorielle auditive : presbyacousie

Plan Personnalisé de Prévention recommandé :

- **En priorité :**
 - Ostéodensitométrie
 - Polysomnographie
 - Consultation ORL pour prise en soins de la presbyacousie
- **Dans un deuxième temps :**
 - Mise à jour de la vaccination DTP
 - Mise à jour du dépistage du cancer colo-rectal
 - Renforcement musculaire
 - Supplémentation en vitamine D à débiter

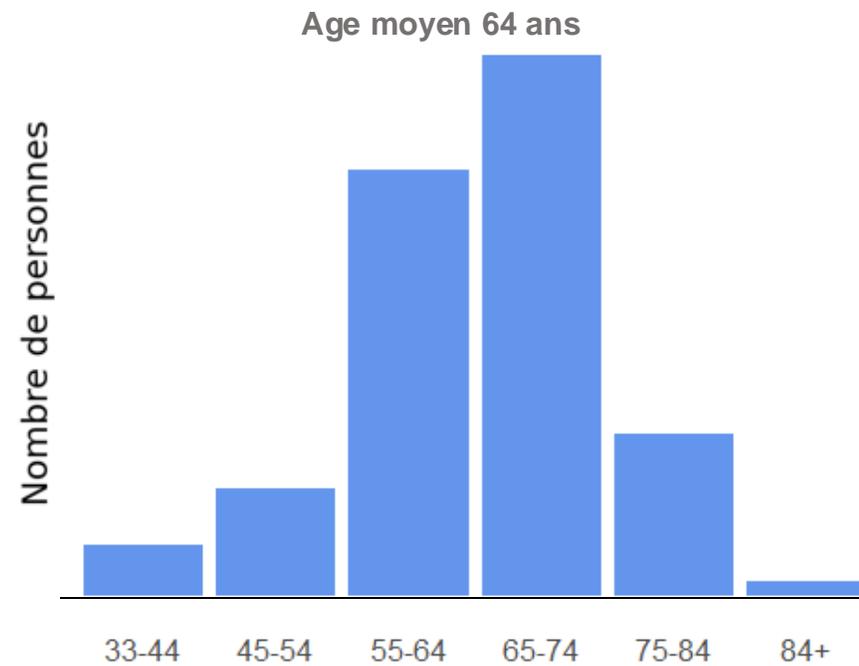
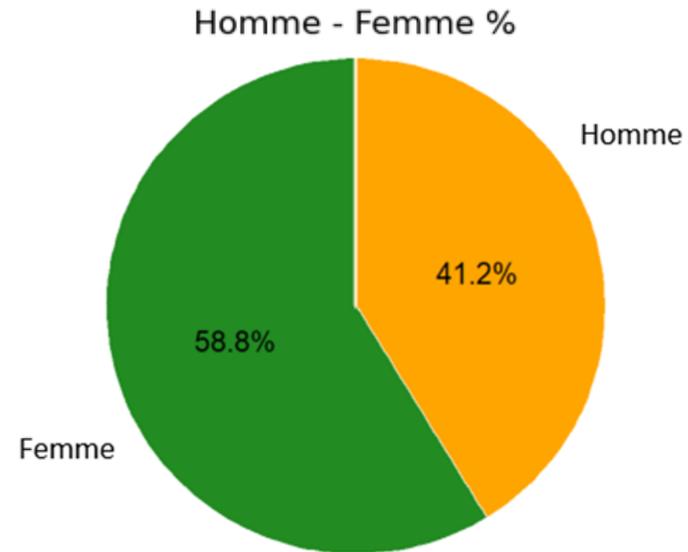
Nous sommes à votre disposition pour toute information complémentaire.
Sensibles à votre confiance, nous vous prions de croire, Chère, Consoeur, Cher Confrère, en l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Professeur Éric BOULANGER

Copie à la patiente

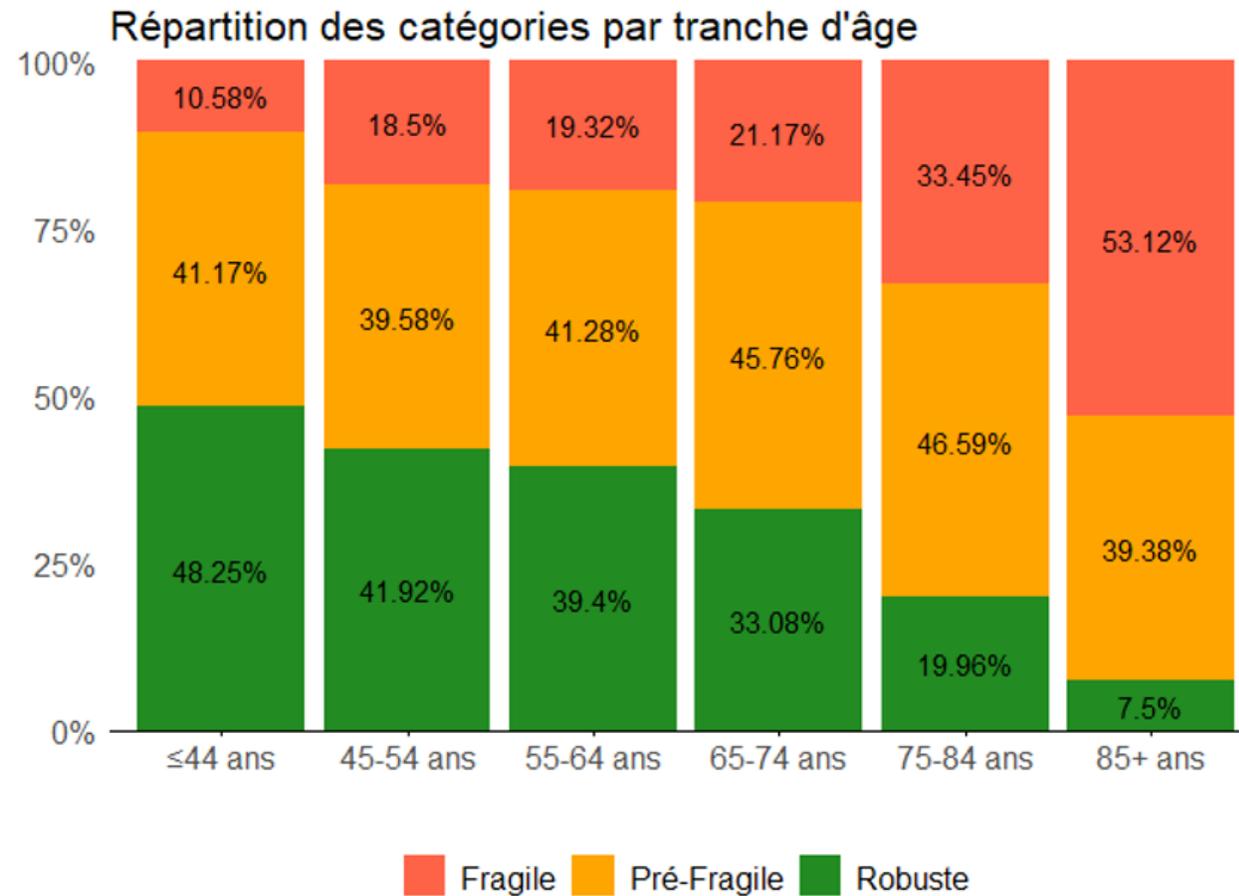
= PLAN PERSONNALISÉ DE PRÉVENTION

Autoévaluations



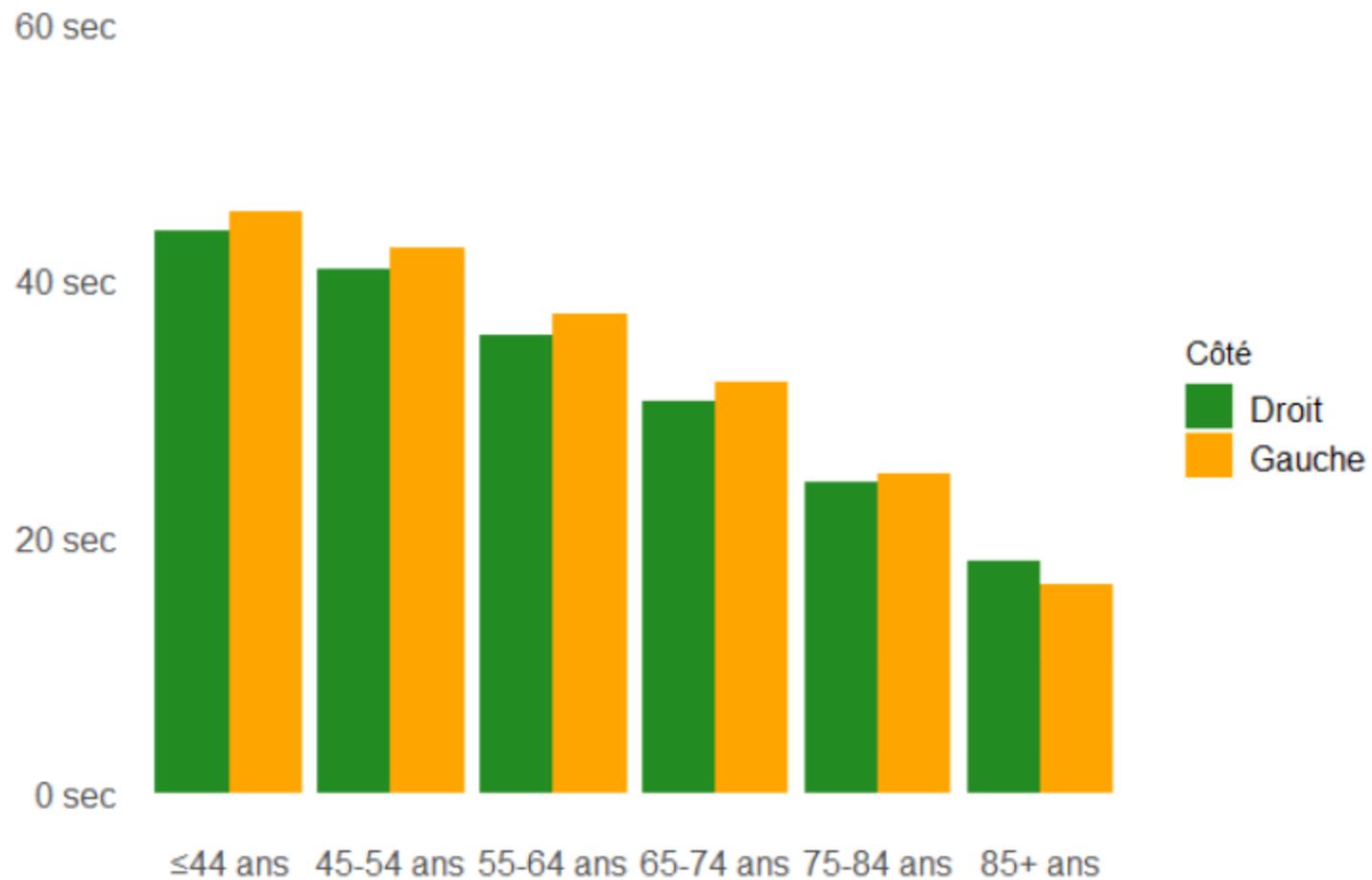
31 359 autoévaluations

Santé fonctionnelle par tranche d'âge

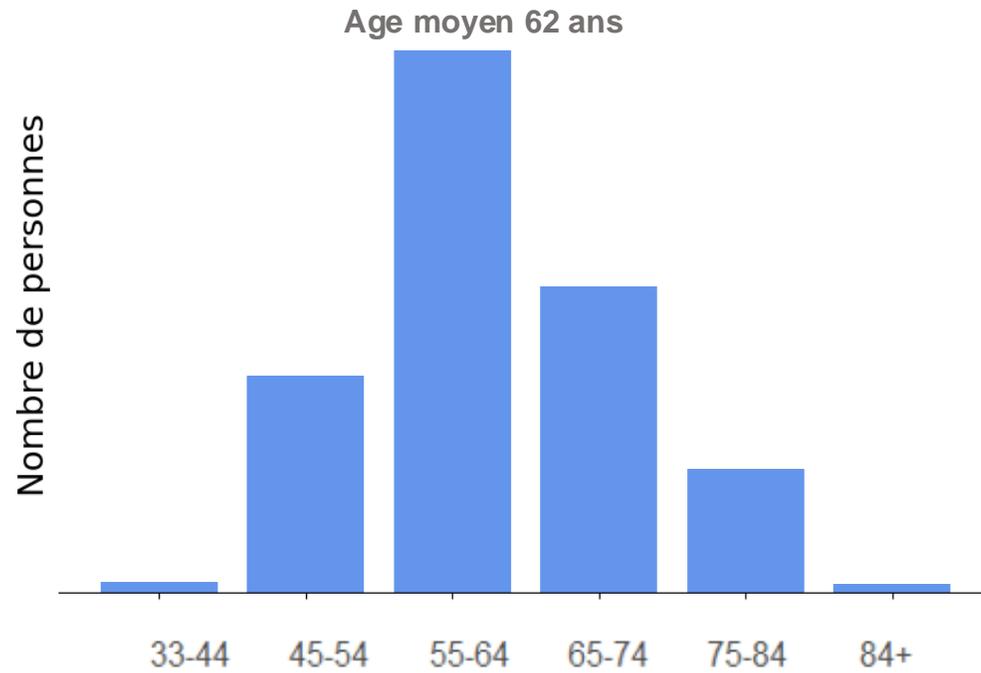
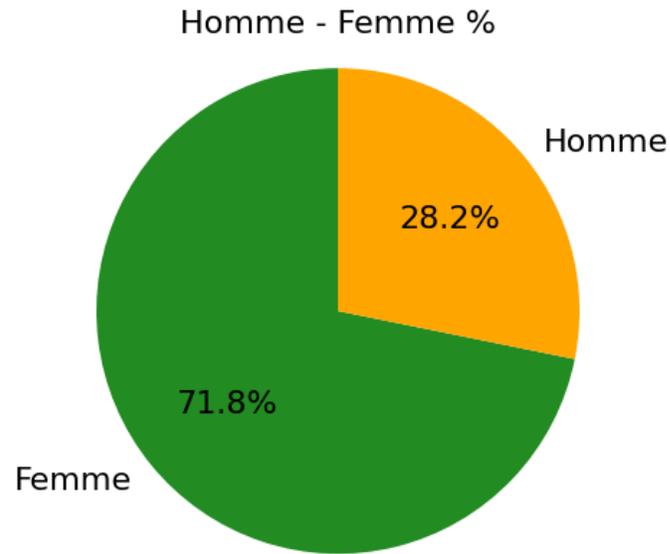


Autoévaluation : test unipodal

Temps d'appui unipodal moyen par tranches d'âge



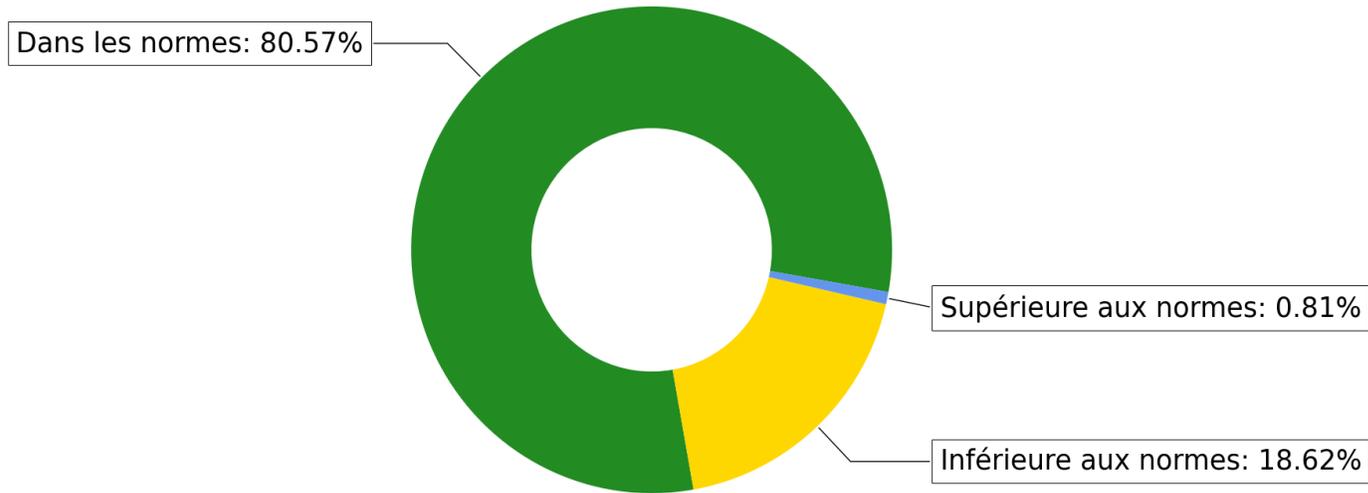
Bilan Biens Vieillir



Fragilité physique

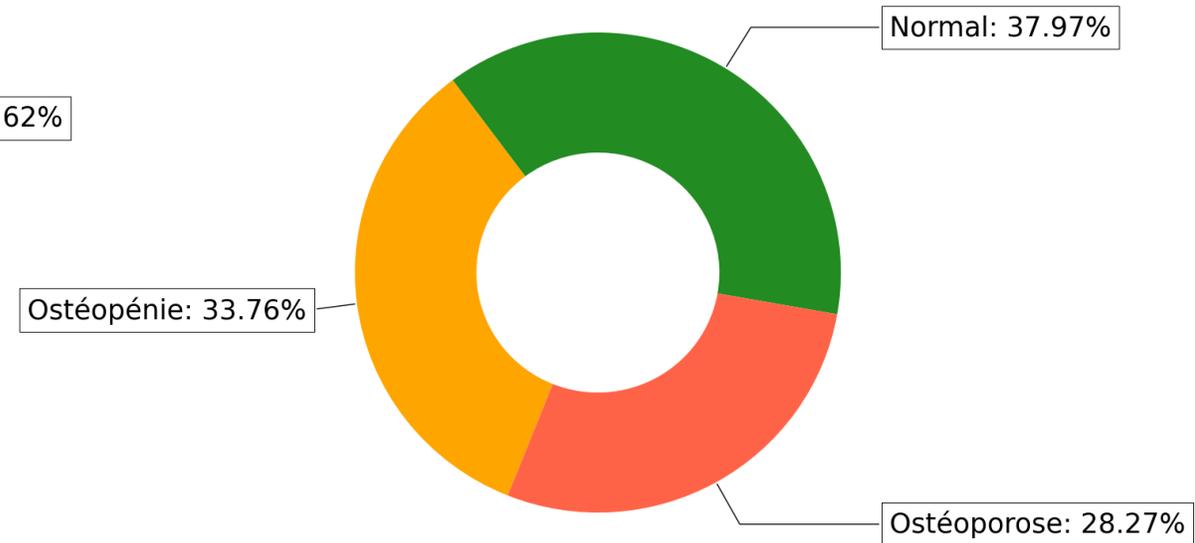
Hand Grip Test

Hand Grip Test Dominant (en %, Kg en fonction sexe & âge)



Sonométrie osseuse

Sonométrie osseuse (en %, 3 possibilités)



Réunion de Concertation Bien Vieillir (RCBV)

- Repérage des (pré)fragilités
- Priorisation
- Recommandations

= PLAN PERSONNALISÉ DE PRÉVENTION



Dr Médecin Généraliste
Ville, Hauts-de-France

Références courrier : BOULANGER ERIC
IEP : 01010101

► N° Vert 0 800 72 88 44

tempof@rme@chu-lille.fr

Bilan de santé Bien Vieillir

Equipe médicale :
Pr Eric BOULANGER
Dr Camille BIAVA
Dr Aurélie MAILLIEZ

Infirmière :
Mme Laura BODELLE

Assistante médico-administrative :
Mme Nathalie MORVAN

Compte rendu du bilan « Bien Vieillir » du : 10/05/2023
Identité du patient : XY
Né(e) le : 01/01/1947
Adresse : 123 AVENUE DE LA RUE DU BOULEVARD
Code postal : Ville :

Cher Confrère, Lille, le 10/05/2023,

Nous avons reçu votre patient, Monsieur XY, âgé de 65 ans, pour son bilan « Bien Vieillir » s'inscrivant dans le programme « tempof@rme[®] » ayant pour objectif de prévenir l'entrée dans la dépendance.

Préalablement à ce bilan, le patient s'est autoévalué (repérage des (pré)fragilités) via l'application « tempof@rme[®] » et a répondu à un questionnaire.

Synthèse des (pré)fragilités mises en évidence :

- 1 - Fragilité neurosensorielle (auditive et visuelle) pouvant accélérer le vieillissement cérébral et l'entrée dans la dépendance cognitive ;
- 2 - Fragilité musculaire pouvant accélérer l'entrée dans la dépendance physique.

Actions à mener :

- En priorité :
 - Avis ORL pour prise en soin de la presbyacousie ;
 - Prise en soin précoce de la DMLA dépistée ce jour ;
 - Renforcement musculaire par kinésithérapie pour lutter contre la sarcopénie. Marche quotidienne (objectif : 30 min avec possibilité d'augmenter progressivement).
- Dans un second temps :
 - 50 000 UI de vitamine D / mois ;
 - Macrocytose = dosage B12 et B9 à programmer ;

Nous sommes à votre disposition pour toute information complémentaire.
Sensible à votre confiance, nous vous prions de croire, Cher Confrère, en l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Dr Médecin

La roue du vieillir bien !



Pr ÉRIC BOULANGER

JE DÉCIDE DE VIEILLIR BIEN

Longtemps en bonne santé

Préface du Dr Damien Masoret



Droits d'auteur versés à la
Fondation Université de Lille
pour la recherche sur le vieillissement

tempof@rme

Consortium :



Partenaires financeurs :

