

09.2023

geroDOSSIER

Prévention : Soutien pour l'âme et l'esprit

Prävention: Hilfe für Seele und Geist

DE *Deutsche Version auf Anfrage oder online*

Pour préserver notre qualité de vie, le bien-être mental et spirituel est tout aussi important que notre forme physique. C'est pourquoi ce dossier a rassemblé différentes approches pratiques qui montrent pourquoi une aide thérapeutique est pertinente même à un âge avancé et comment il est possible de prendre soin de sa propre santé grâce à une application innovante. Un article sur l'état actuel de la recherche sur la maladie d'Alzheimer à l'Université du Luxembourg explique notamment le rôle de notre système immunitaire dans la maladie.

Ce dossier a été réalisé par Dr Martine Hoffmann et Vibeke Walter.



Explorer la richesse de toute une vie

La psychologue et psychothérapeute luxembourgeoise Dr Kerstin Weber vit et travaille en Suisse depuis de nombreuses années.

En octobre, elle tiendra une conférence à l'invitation de GERO et de l'Institut Luxembourgeois de Pensée Systémique et de Thérapie Familiale. Il y sera notamment question de la manière de mieux faire face aux défis psychiques liés au vieillissement et des avantages d'un regard introspectif.



Photo © privat

Dr Kerstin Weber a suivi des études en psychologie en Suisse et est titulaire d'un doctorat en psychologie spécialisée en psychothérapie systémique.

Depuis 2002, elle exerce à l'Hôpital universitaire de Genève, avec une expérience de dix ans au sein du « Centre ambulatoire de psychiatrie et de psychothérapie de l'âge ».

Actuellement, elle travaille en psychiatrie forensique. Elle enseigne également à l'Université de Genève dans le domaine de la communication clinique et médicale et supervise des professionnels du secteur de la santé mentale.

L'interview a été réalisée par Vibeke Walter.

Dans quelle mesure les approches psychothérapeutiques peuvent-elles jouer un rôle important à un âge avancé ?

Je voudrais citer à ce sujet une image du psychanalyste suisse C. G. Jung, qui a utilisé l'image du soleil pour décrire notre vie : notre naissance représente le lever du soleil, au milieu de notre vie, le soleil est au zénith et finalement, tout comme nous, il commence à décliner jusqu'à ce qu'il finisse par se coucher et s'éteindre. C. G. Jung divise la vie en deux étapes : dans la première, nous sommes tournés vers l'extérieur, cherchant une carrière, fondant éventuellement une famille, investissant sur le plan social et nous concentrant davantage sur les réussites extérieures.

Dans la seconde moitié, nous avons généralement accompli bon nombre de ces choses, nous avons mûri et pouvons tourner davantage notre regard vers l'intérieur pour nous consacrer à notre développement psychique.

Ainsi, particulièrement à un âge avancé, il y a une opportunité propice pour le travail thérapeutique, car l'exploration de notre monde intérieur et le traitement de certaines questions deviennent souvent plus significatifs. Notre développement ne s'arrête en aucun cas au milieu de la vie.

Nous ne pouvons pas
changer le passé, mais
nous pouvons y réfléchir
et trouver la paix



Photo © pexels.com

Y a-t-il des formes de thérapie qui conviennent particulièrement bien aux patient·e·s plus âgé·e·s ?

Je pense qu'en général toutes les méthodes qui sont également utilisées chez les personnes plus jeunes conviennent : la psychoanalyse classique, la thérapie cognitivo-comportementale ou encore les approches systémiques.

Il est important d'adapter le cadre de la thérapie aux personnes âgées, par exemple en tenant compte de la perte auditive, des problèmes de mobilité, des troubles de la mémoire ou de la prise de médicaments. Ces facteurs peuvent influencer le travail thérapeutique. D'autre part, on peut utiliser leur expérience et leurs compétences acquises comme des éléments positifs.

Il s'agit de trouver une approche aussi individualisée et personnalisée que possible. En tant que thérapeute, généralement plus jeune, on se trouve toutefois plutôt dans le rôle d'un enfant ou d'un petit-enfant en termes d'expérience de vie, et cela demande un certain courage pour faire face à cette symétrie modifiée par l'âge, qui peut influencer la dynamique au sein de la relation thérapeutique.

Peut-on s'appuyer davantage sur les ressources des personnes âgées ?

Cela dépend toujours de la personnalité individuelle. En général, on peut dire que l'on vieillit comme on a été jeune. Par exemple, chez quelqu'un qui a toujours été orienté vers les solutions et optimiste tout au long de sa vie, on peut certainement utiliser ces ressources de manière thérapeutique. Cependant, chez une personne qui a toujours laissé les autres prendre des décisions et qui s'est peut-être laissée porter passive-

ment par la vie, il peut être nécessaire d'adopter une approche plus directive.

Plus on vieillit, plus notre caractère individuel se manifeste, avec ses forces et ses faiblesses. On porte un certain bagage de vie qui n'est pas facile à abandonner, et on devient moins malléable, moins enclin à accepter tout ce qui nous est dit. Comme un vieil arbre bien enraciné, les personnes âgées sont elles aussi plus ancrées dans leurs racines de vie que les plus jeunes.

Quels sont les sujets qui préoccupent particulièrement les personnes âgées ?

D'après mon expérience, il s'agit notamment de la transition de la vie professionnelle à la retraite ou du rôle de grand-parent qui incombe à un moment que l'on n'a pas choisi soi-même. Les problèmes de santé physique tels que le diabète, l'hypertension ou les troubles neurologiques sont également plus fréquemment abordés, ce qui signifie que le corps devient beaucoup plus présent à mesure que l'on vieillit. Un autre point concerne l'incertitude face à l'avenir avec de nombreuses questions ouvertes : combien de temps me reste-t-il ? Quels rêves puis-je encore réaliser, quels objectifs atteindre ? Il n'y a plus autant d'alternatives que dans les années plus jeunes.

Pourquoi la retraite est-elle souvent vécue comme un défi majeur ?

Le changement qui y est associé n'est pas toujours évident pour tout le monde. En règle générale, je pense qu'il faut environ un an pour s'habituer à cette phase de la vie et trouver un nouveau rythme. Les six

premiers mois sont souvent remplis d'euphorie et on profite de cette nouvelle liberté. Viennent ensuite un certain deuil et parfois des réactions de panique face à un calendrier vide et à la question de savoir comment le remplir à l'avenir. Il est conseillé de se préparer à cette nouvelle étape et de consacrer du temps à d'autres activités et intérêts en dehors de la vie professionnelle : loisirs, associations ou responsabilités familiales telles que la garde régulière des petits-enfants. La relation de couple est également souvent touchée et peut être soumise à des tensions par le fait de passer plus de temps ensemble.

Dans quelle mesure un accompagnement psychothérapeutique peut-il être utile pour mieux comprendre le passé ?

Là encore, je voudrais évoquer une métaphore : dans la première moitié de la vie, nous regardons la vie comme un tapis vu d'en haut, avec tous ses beaux motifs et couleurs. Dans la seconde moitié, nous pouvons le retourner et le regarder par en dessous : comment est-il cousu ? Où passent les fils, où sont-ils lâches, et où y a-t-il peut-être des nœuds ? Cela peut sembler confus au début, mais c'est une excellente occasion de comprendre ce qui maintient le tapis, c'est-à-dire notre vie.

Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons mieux le comprendre en découvrant des modèles et des structures répétitifs. Cela nous permet de comprendre pourquoi nous avons pris certaines décisions à maintes reprises – et pas seulement pour notre bien – et pourquoi ce n'était pas un hasard. Cette confrontation peut aider à trouver la paix avec ces décisions.

Et cela peut contribuer à un vieillissement réussi ?

Oui, surtout si l'on était déjà habitué à regarder à l'intérieur de soi et à réfléchir sur soi-même dès un jeune âge. Les personnes qui étaient plutôt orientées vers l'extérieur, se définissant principalement par leurs performances physiques ou mentales et la reconnaissance par autrui, ont souvent plus de difficultés à vieillir. Surtout lorsque la force et l'énergie nécessaires à cet effet diminuent progressivement. Une certaine capacité d'adaptation aux changements que le vieillissement apporte est certainement bénéfique.

Quels sont vos conseils aux proches et aux soignant-e-s dans leurs relations avec les personnes âgées ?

L'un des plus grands problèmes, à mon avis, est la discrimination liée à l'âge. Pour beaucoup de gens, la vieillesse est synonyme de maladie. La vieillesse en soi n'est pas valorisée, elle est même taboue. Je pense qu'il serait important d'aborder ouvertement certaines questions telles que la mort, la maladie, la sexualité ou les modes de vie choisis, afin de déterminer si les perspectives et les projections sont les mêmes. Souvent, la discrimination est le résultat de fausses idées préconçues.

Il est important d'être conscient du risque de certains stéréotypes et de les remettre en question. Parfois, les habitudes de vie des personnes âgées entrent en conflit avec les routines professionnelles des plus jeunes, et chacun pense savoir mieux que l'autre.

Il est utile de s'écouter mutuellement et de comprendre qu'il y a toujours une bonne raison pour laquelle mon interlocuteur voit peut-être les choses différemment. Au sein de la famille, en cas de dépendance des parents, l'inversion des rôles peut être vécue comme problématique, surtout si la relation entre les parents et les enfants n'était pas particulièrement bonne, si des sentiments de culpabilité ou des attentes non exprimées sont en jeu. Là encore, il est important de les exprimer et de les aborder le plus ouvertement possible afin d'éviter tout malentendu.

Le 12 octobre 2023 à 18 hrs,
Dr Kerstin Weber tiendra une
conférence intitulée

« **Psychothérapie : Quelles perspectives pour le psychisme vieillissant** » à Itzig.

PROMOTION ACTIVE DE LA SANTÉ

Un esprit éveillé dans un corps détendu

« Ennuyeux ». « Demande beaucoup de temps ». « Réservé aux personnes stressées ». « N'a plus de sens à un âge avancé ».

Telles sont les idées fausses courantes sur les méthodes de relaxation qui incitent à ne pas les prendre au sérieux, voire à ne pas y avoir recours et à sous-estimer leurs multiples bénéfices.

Pourtant, la détente contribue largement à promouvoir notre santé tout au long de notre vie, afin que le corps et l'esprit puissent se régénérer de manière appropriée. Veillez donc à prendre un temps (de repos) précieux !

Lorsque nous parlons de détente dans le langage courant, nous désignons par-là toutes les activités et mesures qui contribuent au repos de chacun. La question de savoir si et comment se détendre est toutefois très individuelle. Certaines personnes se contentent de faire de temps en temps des choses qui leur font plaisir. Pour l'un, il peut s'agir d'une soirée de jeu avec des amis, pour l'autre de la lecture d'un livre passionnant sans être dérangé ou encore d'une promenade à l'air libre. L'effet bénéfique est particulièrement perceptible si nous nous exerçons à faire ces choses avec l'attention et la régularité nécessaires, c'est-à-dire si nous prévoyons de manière ciblée des espaces de temps et de réflexion pour réaliser ces activités.

Nous pouvons cultiver (et apprendre) cette manière à la fois simple et efficace de prendre soin de soi, quelle que soit la période de la vie dans laquelle nous nous trouvons. Il est en outre réjouissant de constater que la détente ne doit pas être compliquée. De courtes pauses et de simples exercices de respiration peuvent déjà avoir un impact significatif sur le bien-être gé-



ral. Ces mesures généralement informelles peuvent être qualifiées de possibilités de détente, par opposition aux méthodes de détente spécifiques et systématiques. Ces dernières, qui sont également utilisées à des fins thérapeutiques, servent à provoquer de manière ciblée un état psychophysiologique ressenti comme agréable, c'est-à-dire une réaction de détente (par ex. par le training autogène, la détente musculaire progressive, la méditation, le biofeedback). Elles se caractérisent par une procédure plus structurée et par des exercices répétés, de sorte que les pratiquants apprennent et sentent qu'ils peuvent améliorer leur capacité de détente de manière « autorégulatrice ».

La détente sans limite (d'âge)

La recherche montre clairement qu'une vision négative et déficitaire de l'âge en ce qui concerne les procédés de détente n'est pas fondée. Les personnes de plus de 60 ans sont tout autant capables de les apprendre que leurs camarades plus jeunes. En fait, les personnes âgées sont souvent particulièrement motivées et peuvent mieux intégrer les exercices dans leur quotidien. Toutefois, elles

ne devraient pas apprendre les méthodes de relaxation seules, mais toujours accompagnées par des spécialistes qualifiés. Car si la « bonne méthode » est mal utilisée, les bénéfices sont perdus. Par ailleurs, il faut également tenir compte des risques et des effets secondaires possibles. En effet, certaines maladies physiques peuvent constituer une contre-indication à l'exécution de certaines méthodes de détente. Ainsi, une insuffisance respiratoire existante peut être encore renforcée par la diminution de la fréquence respiratoire lors de la détente, ce qui peut provoquer des malaises pouvant aller jusqu'à la peur de l'étouffement. En présence de troubles fonctionnels physiques, il est donc toujours important de consulter au préalable les praticiens médico-thérapeutiques afin de choisir une méthode de détente appropriée (voir Michaux & Hoffmann, 2023). En effet, bien utilisées, ces méthodes offrent de nombreux avantages. Dans le cadre du traitement d'accompagnement d'un grand nombre de maladies évolutives liées à l'âge (par exemple les maladies cardiovasculaires, les douleurs dorsales chroniques, la démence légère), des études démontrent précisément l'efficacité d'approches ciblées et adaptées (à l'âge). Grâce à leur effet global de promotion de la santé, elles apportent une contribution importante à l'atténuation des troubles physiques et psychiques à un âge avancé et à la prévention de leur aggravation.

Respirer correctement – mais comment ?

Une rythmicité ciblée de l'inspiration et de l'expiration permet d'optimiser la capacité d'autorégulation du corps et de l'esprit. L'entraînement à des formes de respiration spécifiques peut aider à remettre le système nerveux dans le « bon rythme ». En cas d'excitation ou de tension, il est utile de respirer de manière profondément détendue, c'est-à-dire en expirant plus longtemps qu'en inspirant (4 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration).

En revanche, si nous nous sentons fatigués et abattus, nous pouvons nous « dynamiser » un peu à l'aide de la respiration en adoptant un modèle de respiration avec une durée d'expiration égale ou plus courte que celle de l'inspiration.

Référence bibliographique:

Gilles Michaux, Martine Hoffmann: Kein Stress mit der Entspannung – Praxisbezogene Vermittlung psychologischer Erholungstechniken, Psychiatrie Verlag, 1. Auflage 2023

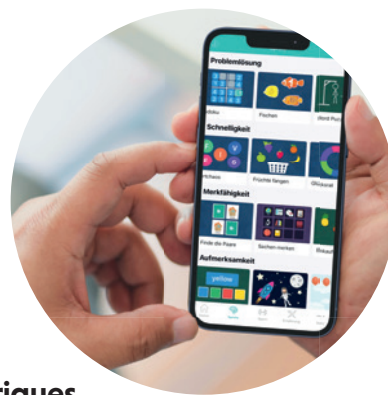


Photo © GERO

Les aides numériques

La numérisation du secteur de la santé offre également de nombreuses opportunités qui aident à gérer le stress et soutiennent la promotion de la santé. Les applications de santé, qui proposent des instructions pour des exercices sportifs, des entraînements de fitness mental ou de relaxation, sont de plus en plus appréciées, y compris par les seniors. Alors que le marché des applications numériques de santé est en plein essor, les utilisateurs sont souvent livrés à eux-mêmes pour trouver l'application qui leur convient. Néanmoins, toutes les applications mobiles ne tiennent pas leurs promesses, loin de là, que ce soit en matière de protection et de sécurité des données, de contenus fondés ou d'efficacité scientifiquement prouvée.

Mais il existe aussi des exemples positifs. C'est le cas de l'application en langue allemande **Mindmate®**, spécialement conçue pour les seniors. Conviviale, claire et bien structurée, elle est particulièrement adaptée aux personnes sans expérience informatique ou souffrant de démence légère.

Le contenu de l'application convainc par une multitude de jeux d'entraînement cérébral simples pour améliorer les capacités mentales de manière ludique. En outre, les états d'âme et les sentiments peuvent être inscrits dans l'application, ce qui peut faciliter la surveillance de ses émotions et la perception des changements. En outre, Mindmate® propose des conseils de santé variés, des vidéos pédagogiques avec des exercices physiques et de délicieuses recettes pour une alimentation équilibrée. Les exercices, dont le yoga, le cardio et la musculation, aident à prendre de l'élan en fonction de l'âge et à améliorer le bien-être.

Autre particularité, Mindmate® dispose d'une section spéciale de divertissement qui contient des tubes musicaux de chaque décennie. La musique a la capacité unique d'évoquer des souvenirs et des émotions et de faire revivre des moments particuliers.

Si vous êtes curieux, n'hésitez pas à essayer ce coach de santé numérique intelligent. Mindmate® a été testé scientifiquement et est disponible gratuitement dans l'App-Store ou sur le site www.mindmate-app.de.

Dr Martine Hoffmann

RECHERCHE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER AU LUXEMBOURG

Le rôle du système immunitaire

L'Organisation mondiale de la santé a déclaré la démence comme un problème de santé majeur.

Au Luxembourg Centre for Systems Biomedicine (LCSB) de l'Université du Luxembourg, le groupe de recherche du professeur Michael Heneka étudie la maladie d'Alzheimer et, en particulier, le rôle du système immunitaire et de sa mauvaise régulation.

Avec une augmentation prévue de 55 millions de cas actuellement à environ 150 millions en 2050, les démences vont poser des défis aux systèmes de santé du monde entier. La maladie d'Alzheimer, qui représente deux tiers des cas, est la cause la plus fréquente de démence et la maladie neurodégénérative la plus répandue. Elle entraîne des troubles de la mémoire et du comportement et, à terme, la perte de toutes les fonctions cognitives supérieures. « Il est de plus en plus clair que la maladie d'Alzheimer n'est pas une maladie de la vieillesse, mais qu'elle commence bien plus tôt dans la vie. Des études ont montré que l'agglutination typique de la molécule de protéine amyloïde-bêta commence plusieurs décennies avant les premiers déficits cognitifs », explique le professeur Michael Heneka, directeur du LCSB et responsable du groupe de recherche sur la neuroinflammation. « Comprendre son origine est donc la clé pour détecter et traiter la maladie à un stade précoce, avant que ses effets irréversibles sur le cerveau ne se fassent pleinement sentir ».



Accompagnés du couple grand-ducal, le président allemand Frank-Walter Steinmeier et son épouse Elke Büdenbender ont récemment visité le LCSB

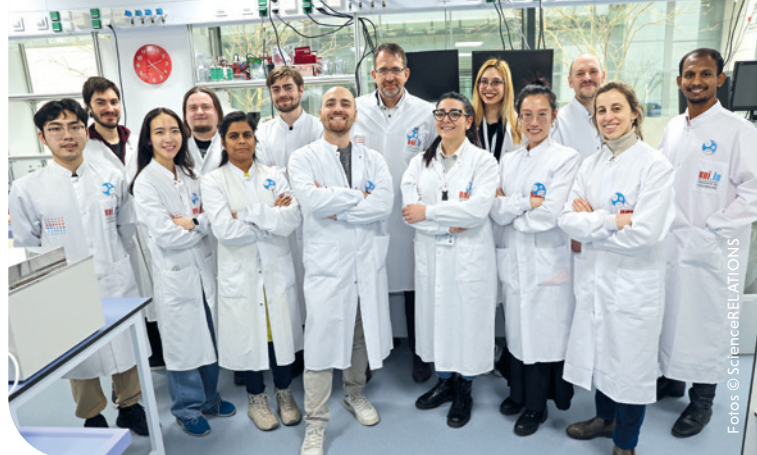
Neurologue de formation et chercheur clinique, le professeur Heneka dispose d'une longue expérience dans la recherche sur les maladies neurodégénératives en laboratoire, ainsi que dans le suivi clinique des patients. En janvier 2022, il a quitté l'Université de Bonn pour le Luxembourg, où il a été nommé directeur du LCSB. Avec son groupe de recherche, il poursuit au LCSB l'étude de ces maladies, en se concentrant notamment sur la fonction du système immunitaire dans le cerveau et son influence dans l'apparition et la progression de la maladie d'Alzheimer. L'équipe étudie ainsi les processus inflammatoires dans le cerveau, qui est une caractéristique commune à tous les types de maladies neurodégénératives.



Pour en savoir plus sur le LCSB et la recherche sur la maladie d'Alzheimer, venez écouter le professeur Heneka le 7 novembre à partir de 17h30 lors de sa conférence intitulée **„Demenz: Praxisnahe Einblicke in Forschung, Prävention und Risikominderung“**, organisée par GERO en collaboration avec l'Info-Zenter Demenz au centre culturel CELO à Hesperange.

Le professeur Heneka a reçu une subvention de près de 4 millions d'euros du Luxembourg National Research Rund (FNR) pour un projet de recherche appelé MINIALZ. L'objectif de ce projet est de poursuivre les recherches sur le rôle des facteurs génétiques et des facteurs environnementaux tels que l'alimentation et le mode de vie dans l'apparition et la progression de la maladie d'Alzheimer.

« Nous savons aujourd'hui qu'un mode de vie sain et une alimentation équilibrée peuvent considérablement retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer, même en cas de prédisposition génétique. Avec ce nouveau projet de recherche, nous voulons décrypter les mécanismes exacts qui se cachent derrière cela », explique le professeur Heneka. En outre, le groupe de recherche étudiera les interactions entre les cellules immunitaires et les cellules nerveuses dans le cerveau. Pour cela, des cultures de cellules, qui peuvent être obtenues à partir d'échantillons de sang de patients, seront également utilisées. « L'objectif est de mieux comprendre comment les cellules immunitaires du cerveau contribuent à la santé des cellules nerveuses et ce qui se passe lorsque ces interactions sont perturbées ».



L'équipe de recherche interdisciplinaire dans leur laboratoire au LCSB autour du professeur Michael Heneka

Le projet s'appuie sur la découverte récente par le professeur Heneka et son équipe d'un nouveau mécanisme : les microglies, les cellules immunitaires du cerveau, peuvent former des connexions en forme de tunnel avec les cellules nerveuses voisines. Ces « nanotubes de tunnel » servent à débarrasser les cellules nerveuses des protéines pathologiques et à assurer ainsi leur fonction et leur survie. Des résultats préliminaires indiquent que ces mécanismes sont perturbés dans les cellules immunitaires qui présentent les mutations typiques de la maladie d'Alzheimer. « Ce nouveau domaine de recherche suscite un grand intérêt au sein de la communauté scientifique internationale, car il pourrait ouvrir de nouvelles voies pour le traitement de différentes maladies du cerveau », explique le professeur Heneka.

En explorant les mécanismes qui sous-tendent la maladie d'Alzheimer au niveau moléculaire, MINIALZ fournira des indications importantes pour un diagnostic plus précoce et des options de traitement possibles. « Nous voulons coordonner la recherche fondamentale sur la démence au Luxembourg avec la recherche clinique », explique le professeur Heneka. « Nos résultats devraient contribuer au développement de nouvelles méthodes de diagnostic et d'interventions thérapeutiques et soutenir les efforts du Luxembourg pour offrir d'excellents soins de santé aux patients atteints de démence ».

Jon Gales,
chargé de communication LCSB