

Facteurs de risque et pathologies influençant la qualité de vie

Quelques conseils

Colloque de l'O.N.P.A.
« Etre acteur de son vieillissement »
22 octobre 2009

Ne pas oublier les vaccinations :

1. **Les vaccinations universelles : diphtérie-tétanos-polio**
2. **La vaccination anti-grippale :**
 - Grippe saisonnière : une injection annuelle, prise en charge par l'Assurance Maladie pour les personnes de plus de 65 ans. A faire cette année le plus tôt possible pour le cas où ...
 - Une pandémie grippale à virus H1N1 nécessiterait une vaccination de masse spécifique (délai d'1 mois après la vaccination précédente, 2 injections à 3 semaines d'intervalle)
3. **La vaccination pneumococcique** chez le bronchiteux chronique
4. Ne pas oublier **chez le senior qui voyage** certaines vaccinations recommandées ou indispensables : hépatites A et B, typhoïde, rage, fièvre jaune...

Décès après 65 ans (403.020 décès)

(BEH thématique 35-36/ 18 septembre 2007)

Hommes :

1. **Maladies de l'appareil circulatoire** (1/3 sont de type ischémique)
2. **Tumeurs** (poumon, prostate, colorectal)
3. **Accidents**

Femmes :

1. **Tumeurs** (sein, colorectal, leucémies)
2. **Maladies de l'appareil circulatoire** (maladies cérébro-vasculaires et cardiopathies ischémiques de même fréquence)
1. **Accidents**
2. **Maladie d'Alzheimer et démences**

Rappel des principaux facteurs de risque vasculaire :

1. L'hypertension artérielle

1. L'âge

2. L'hérédité : un antécédent familial d'accident vasculaire

1. **Le diabète** : 4% des Français ont un diabète de type 2

1. L'hypercholestérolémie : en France 20 à 25 % des + de 50 ans

2. Le tabagisme

3. La surcharge graisseuse abdominale : tour de taille supérieur à 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme

4. Le stress

1. **la sédentarité**

➤ Importance ++++ de lutter contre ces facteurs de risque

« L'exercice physique, seul traitement validé du vieillissement »
(B.Swynghedaw.La revue de Gériatrie,2009)

L'HYPERTENSION ARTERIELLE SYSTOLIQUE

- **Maladie la plus fréquente chez les personnes âgées (en France au moins 5 millions de plus de 65 ans)**
- **Le vieillissement qui augmente la rigidité des gros troncs artériels explique l'augmentation de la PA systolique et de la pression pulsée**
- **Chez les PA, l'HTA est surtout une HTA systolique et essentielle (les HTA secondaires existent mais sont rares)**
- **Elle est associée à une plus grande morbidité et mortalité CV, indépendamment des autres facteurs de risque**

HTA : définition

1. Avant de porter le diagnostic d'HTA, la mesure de la pression artérielle doit être :

- Répétée
- Prise à distance des repas
- Eventuellement avoir fait l'objet d'une auto-mesure ou d'une mesure ambulatoire
- Être associée systématiquement à la recherche d'une hypotension orthostatique

2. L'HTA systolique se définit par une PA systolique supérieure ou égale à 140 mm Hg et une PA diastolique inférieure à 90 mm Hg

- HTA légère : P.A.s entre 140 et 160 mm de Hg
- HTA modérée ou sévère : P.A.s supérieure à 160 mm Hg

Stratégie thérapeutique :

- Elle vise à ramener progressivement la P.A.s en dessous de 140mm (prudence ++++ chez les S.A. fragiles ou de plus de 80 ans)
- Mesures non médicamenteuses : restriction sodée modérée et activité physique régulière
- Médicaments : plusieurs classes médicamenteuses possibles :
 - commencer d'abord par une monothérapie avant de recourir à une association
 - doses faibles au départ
 - le choix tiendra compte des possibles effets secondaires et des maladies associées
- Surveillance +++ notamment en début de traitement et recherche systématique d'une hypotension orthostatique

LES CANCERS DU SUJET AGE

1. Généralités :

- **Chaque année 240.000 nouveaux cas sont diagnostiqués, 50% après 65 ans**
- **Plusieurs cancers voient leur fréquence augmenter avec l'âge**
- **Ils constituent la deuxième cause de mortalité dans les 2 sexes après 70 ans**
- **Dans la mortalité générale le cancer constitue une cause de décès de plus en plus fréquente quels que soient l'âge et le sexe**
- **Les décès par cancer interviennent aujourd'hui plus fréquemment aux grands âges**
- **Possibilité de cancers simultanés ou successifs**

Dépistage et diagnostic précoce :

- Il se fait soit :
 - au cours de campagnes organisées dans le cadre d'une action préventive de Santé publique : sein, colon, rectum
 - au cours de bilans de santé SS
 - par les médecins généralistes
- Moyens :
 - SEIN : 1^{ère} cause de mortalité par cancer après 65 ans
 - autopalpation
 - mammographie systématique tous les 2 ans pour la tranche d'âge 50-74 ans (prise en charge par la Sécurité Sociale)
 - Et au-delà ?

- **COLON et RECTUM** :

Prévalence augmente avec l'âge

Nombreux arguments en faveur d'un dépistage

Une coloscopie systématique n'est pas envisageable

Moyen préconisé : l'Hémocult II tous les 2 ans entre 50 et 74 ans mais problèmes

Et après 74 ans ?

- **PROSTATE** :

Deuxième cancer de l'homme après le poumon

Plus de 65.000 nouveaux cas en 2008

Dépistage possible par TR et dosage du PSA

Faut-il un dépistage systématique ?

- **L'Association française d'Urologie (AFU) préconise :**
 - **de 45 à 55 ans : dépistage organisé par les PP pour les groupes à risques**
 - **de 55 à 69 ans : dépistage tous les 3 ans (ou tous les ans si PSA>1)**
 - **de 70 à 75 ans : tests individuels**
 - **au delà de 75 ans : AFU et INC préconisent l'abstention**

L'HAS et l'INC rendront des conclusions en 2010

- **AUTRES : surveillance par le MT +/- MS : sphère gynécologique et peau +++**

MEDICAMENTS CHEZ LES PERSONNES AGEES

Quelques recommandations pour leur bon usage

- **Vieillesse n'est pas synonyme de médicaments**
- **Pas d'automédication**
- **Ne pas prendre de médicaments prescrits à son conjoint, ses amis, ses relations sur leur conseil « bienveillant »**
- **Respecter les ordonnances : au moindre doute, demander des explications au prescripteur, au pharmacien. Ne pas faire n'importe quoi au gré de sa fantaisie**
- **Se souvenir que les médicaments les plus efficaces peuvent aussi être les plus dangereux**
- **Signaler à son MT toute manifestation anormale lors de l'introduction d'un nouveau médicament**

- **Ne pas stocker de médicaments dans son armoire ou tiroir à pharmacie**
- **Rapporter à son pharmacien les médicaments périmés ou dont la prescription a été arrêtée**