



L'ART DE CULTIVER NOS SENS

Chouchoutons le plus longtemps possible nos merveilleux organes qui nous permettent de percevoir et de sentir le monde.

Voir, entendre, goûter, ressentir... Pour appréhender notre environnement, s'y adapter et profiter de toutes les sensations que nous offre la vie, mieux vaut avoir ses cinq sens parfaitement aiguisés. Tous, à leur manière, participent aussi au lien social, aux relations que nous entretenons avec les autres: lorsque nous discutons avec nos amis, partageons un bon repas en famille, faisons un câlin à ceux que l'on aime... Veiller à la bonne santé de nos organes sensoriels, c'est aussi prendre soin de notre corps et de notre mental. Et puisqu'ils sont affectés par le vieillissement, pallier leur déclin est une composante essentielle de l'autonomie et du bien vieillir. Une étude publiée par le département de psychologie de l'Université de Californie à San Francisco, dans laquelle 1800 personnes ont été suivies pendant dix ans, a montré que, chez les plus de 70 ans, une défaillance multisensorielle est associée à un risque plus important de déclin cognitif et de démence. Ce risque est même multiplié par deux lorsque la défaillance de la vision, l'audition, l'odorat et le toucher est sévère. Enfin, la crise sanitaire liée au SARS-Cov-2 aura eu le mérite de nous rappeler que lorsque certains de nos sens défont sans raison apparente, cela peut être le reflet d'une maladie qui serait passée inaperçue autrement, en l'occurrence l'anosmie (perte de l'odorat) pour la Covid-19.

E.G. ■





LE GOÛT

Le sel et le sucre sont les principaux exhausteurs de goût, c'est-à-dire qu'ils renforcent la saveur d'un aliment. Ils sont donc présents en grande quantité dans les plats industriels, sans que l'on s'en rende toujours compte. Or, le premier favorise l'hypertension artérielle, première cause d'accident vasculaire cérébral (AVC), et le second peut participer au développement d'un diabète chronique. Avec l'âge, lorsque la perte de goût (ou agueusie) se manifeste, et ce tout à fait normal, mieux vaut opter pour des herbes aromatiques et des épices pour relever les plats. Il est en effet important de conserver le plaisir de manger, car les problèmes de dénutrition sont un facteur aggravant de certaines pathologies.

L'ODORAT

Faire travailler son nez avec des jeux de Loto des odeurs ou en essayant de deviner les composants d'un plat ou de reconnaître différents types de fleurs est un excellent moyen de solliciter sa mémoire. L'odorat, très lié aux émotions, est en effet le sens le plus puissant pour faire ressurgir des souvenirs. Par ailleurs, il est important de signaler à son médecin toute perte d'odorat inexplicquée, car il peut s'agir d'un signe précurseur de maladie de Parkinson ou d'un symptôme d'infection par le virus Sars-CoV-2. Heureusement, dans ce cas-là, l'anosmie est plutôt associée à des formes modérées voire quasi asymptomatiques de Covid-19.

LA VUE

Une vision de près de plus en plus floue et une fatigue oculaire qui s'installe... Tels sont les signes de la presbytie, qui peut apparaître dès 40 ans. Lié au vieillissement du cristallin, ce phénomène, normal, peut être compensé grâce à des lunettes ou des lentilles. Il existe des maladies dont le risque augmente avec l'âge, mais qui peuvent être freinées si elles sont dépistées à temps : glaucome, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Aussi, il est conseillé de faire contrôler sa vue une fois par an.

LE TOUCHER

C'est l'un des sens les plus primitifs, et pourtant, on lui apporte de moins en moins d'importance dans nos sociétés modernes. Alors même que la crise sanitaire actuelle réduit nos interactions physiques, il est important de ne pas laisser de côté sa sensibilité tactile : marcher pieds nus dans l'herbe ou dans le sable est, par exemple, un bon moyen de stimuler sa voûte plantaire et de favoriser ainsi un bon équilibre ; jardiner, bricoler ou manipuler des petits objets de consistance variable fait travailler les articulations et repousse le risque d'arthrose des mains ; sentir le vent, le soleil ou la pluie sur sa peau est un moyen de se reconnecter avec la nature ; caresser un animal ou toucher les gens qu'on aime permet de lutter contre le stress.

L'OUÏE

Avez-vous déjà essayé de parler dans un lieu bruyant ? Avec l'âge, nos oreilles aussi fonctionnent moins bien. Mais les risques sont plus importants si l'on a régulièrement été exposé.e à des traumatismes auditifs (travail dans un environnement bruyant, concerts, discothèques...). Aujourd'hui, aucun traitement ne prévient ou ne soigne cette perte sensorielle. Seul le port de prothèses auditives permet d'entendre mieux. Des études ont d'ailleurs montré que, plus on est appareillé.e tôt, plus la récupération est facile et la dégradation, freinée. Prendre soin de son ouïe, c'est aussi bien vieillir : il a été démontré qu'elle joue un rôle très important dans le maintien des liens sociaux et la prévention du déclin cognitif.

NOTRE SIXIÈME SENS : LA PROPRIOCEPTION

Sentir si l'on est allongé ou debout, immobile ou en mouvement, « savoir » où se situent nos mains par rapport au reste de notre corps, monter un escalier, tenir en équilibre sur un vélo, mastiquer sans se mordre la langue, boutonner une chemise sans même regarder... Autant de gestes que nous effectuons chaque jour sans même en avoir conscience et ce, grâce à la proprioception. Depuis quelques années, les neurologues sont formels : il s'agit là d'un système interne à notre organisme et indépendant de son fonctionnement. D'ailleurs, notre proprioception peut être affectée par le stress, des maladies neurologiques ou vasculaires cérébraux, par exemple.