

Si l'apport des volontaires est précieux pour les chercheurs, nombreux sont aussi les témoignages concernant l'effet bénéfique de cette activité participative pour les volontaires. Cette expérience leur apporte du bien-être et de la confiance en soi. Se sentir utile ou, tout simplement parfois, rassurés sur ses capacités. En aidant les scientifiques, les volontaires ont à très juste titre le sentiment d'aider la recherche à se développer. Grâce à leur participation à des tests ou autres examens, ils peuvent éprouver la fierté d'avoir collaboré à l'obtention d'une licence ou d'un doctorat chez les jeunes chercheurs.

« La Sève », périodique d'information de l'association, ouvre un espace de réflexions, d'échanges et propose des recommandations où le « bien vieillir » reste le fil rouge. Notre périodique, constitue ainsi un relais important pour le volontaire qui est alors informé de l'étude à laquelle il a participé ou aux recherches qui sont en cours. Les équipes universitaires garantissent une information claire et accessible des résultats qu'elles ont obtenus. Les chercheurs ainsi que les membres de l'ASEV peuvent aussi apporter des éclaircissements utiles aux demandes plus personnelles. Les chercheurs sont également invités à présenter leurs résultats lors des cycles de conférences organisés par l'ASEV.

Vous avez 65 ans et plus,  
Vous êtes en bonne santé,  
Vous avez un peu de temps,  
Vous aimez mener une action utile aux autres,  
N'hésitez pas à vous engager, à vous renseigner, à vous manifester auprès de l'ASEV.

La cotisation annuelle à l'ASEV est de 15 euros, elle donne droit au périodique «La Sève» publié quatre fois par an, l'accès gratuit ou à tarif réduit aux activités de l'association (conférences, colloques...).

Le compte de l'ASEV est le 210-0270081-85.

**ASEV,**  
**14, Avenue Fond'Roy, 1180 Bruxelles**  
**Tél-Fax: 02/374 44 63**  
**a.gheeraert@skynet.be**

Merci de communiquer ces informations à l'ASEV pour signifier votre participation :

Nom.....

Prénom.....

Adresse :.....

Code postal :.....

Téléphone :.....

Email :.....

Nombre de personnes.....

### Renseignements pratiques :

*La conférence s'adresse à tous les publics.*

*La participation est de 10 euros par personne à verser au compte 210-0270081-85 (gratuit pour les membres de l'ASEV et sur inscription, voir conditions ci-contre et ci-dessus).*

*Pauses café et confort seront prévues entre les interventions des orateurs.*

Adresse du jour :

Auditoire Central D - Maisin  
Avenue Emmanuel Mounier, 51  
1200 Bruxelles  
Metro Alma (ligne Stockel)



## “BIEN VIEILLIR”

**Colloque organisé par l'ASEV**  
avec la participation des :  
**Pr Philippe van den Bosch (UCL)**  
**Pr Thierry Pepersack (ULB)**  
**Pr Stéphane Adam (ULG)**

**Vendredi 7 octobre**  
**de 14h à 17h30**

*Auditoire Central D - Maisin*  
*Avenue Emmanuel Mounier, 51*  
*1200 Bruxelles*

## “Bien vieillir”

### *Qu'est-ce que vieillir ?*

La proportion des plus de 65 ans dans les pays à haut standard de vie constitue la partie de la population qui croît le plus rapidement. En 2030, elle constituera probablement plus de 20 % de la population. Au sein de ce groupe, c'est la proportion des plus de 80 ans qui grandira le plus rapidement.

Vieillir en bonne santé est parfois considéré comme une contradiction, pourtant le vieillissement n'est pas une maladie même si l'âge constitue le facteur de risque majeur pour développer toute une série de maladies chroniques telles l'ostéoporose, l'arthrose, la démence, le cancer, les maladies cardiovasculaires etc. Pour beaucoup de ces maladies, les facteurs de risque sont connus ce qui permet de proposer une prévention. Le vieillissement commence à la naissance (et même avant); Il est donc essentiel de préparer son vieillissement dès la jeunesse.

Sur le plan individuel, il existe trois situations à risque que nous devrions éviter si nous souhaitons diminuer notre déclin fonctionnel au cours de la vie: le tabagisme, l'obésité et la sédentarité.

*Pr Thierry Pepersack (ULB)*

### **Les bases biologiques du vieillissement**

La structure et la fonction de l'organisme humain sont le fruit de multiples équilibres qui évoluent dans le temps et qui marquent son vieillissement.

Mais il n'est pas soumis à un seul processus régulateur, unitaire et finaliste, englobant de façon équivalente toutes les fonctions vitales, même si elles sont réunies dans une même entité. Il s'inscrit en fait au carrefour de trois processus biologiques, intimement liés, qui constituent la trame de la vie et qui sont caractérisés, chacun, par une dynamique temporelle propre.

Le premier processus trouve sa source à l'origine même de la vie par l'émergence de molécules puis de cellules, porteuses d'un message transmissible de générations en générations. Ces éléments détiennent le capital génétique

de la vie et de ses potentialités, fruits de l'évolution, et ils assurent sa reproduction au cours du temps. Ils sont dépositaires de la vie dans le temps phylogénique. Le deuxième processus traduit et spécifie le message génétique pour construire un être vivant par une succession d'étapes de différenciations, caractéristiques de l'espèce et, dans l'espèce, de l'individu. Le corps est le résultat de cette construction, ou morphogenèse, et il réalise la vie dans le temps ontogénique. Le troisième processus résulte des interactions que l'être vivant établit avec son environnement, par la perception des messages sensoriels et l'élaboration de réponses qui lui permettent de l'appréhender de façon adéquate. Ces interactions s'établissent par le biais des systèmes d'informations (nerveux, endocrinien et immunitaire) et créent le registre des relations dont l'être vivant dispose pour s'inscrire et communiquer dans le temps écologique et socio-culturel de son environnement. Le vieillissement résultera de ces trois processus réalisés dans des vecteurs de temps différents et de leurs dynamiques naîtra le caractère individuel et original de chaque être vivant.

*Pr Philippe van den Bosch (UCL)*

### **Perdre la mémoire à la retraite ?**

Au cours de ces cinquante dernières années, la retraite est devenue une période de la vie de plus en plus longue. Alors qu'elle s'élevait en moyenne à huit ans durant les années 60, elle atteint plus de vingt ans aujourd'hui. Cet allongement s'explique essentiellement par deux phénomènes : d'une part, l'espérance de vie s'est considérablement accrue ; d'autre part, l'âge effectif de départ à la retraite a continuellement diminué. La crise des années 70 et l'apparition du chômage de masse ont en effet conduit plusieurs pays européens à favoriser les départs précoces à la retraite afin d'absorber l'excès d'offre de travail des plus jeunes générations.

Beaucoup de questions se posent aujourd'hui sur les implications de ces politiques: Ont-elles servi effectivement à ouvrir le marché de l'emploi aux jeunes ? Seront-elles toujours viables financièrement ? Quel est leur réel impact en termes de bien-être ? Entre autres dans le domaine de la santé qui nous intéresse ici. Pour certains le fait de quitter l'activité professionnelle sera synonyme de

meilleure santé, pour d'autres cela pourrait être le contraire. En effet, certaines études montrent des liens entre retraite et dépression, et d'autres (dans le domaine de la neuropsychologie et en psychologie cognitive) suggèrent que la retraite aurait également des conséquences sur le fonctionnement cognitif général (en particulier de la mémoire et des capacités de concentration) de la personne âgée. L'objectif de cette conférence est de présenter les différentes recherches abordant la question de la relation entre activité professionnelle/retraite avec le fonctionnement de la mémoire des personnes âgées.

*Pr Stéphane Adam (ULG)*

### **L'ASEV (Association pour le Soutien de l'Etude du Vieillissement)**

Depuis sa création en 1989, un des objectifs majeurs de l'ASEV, *Association pour le Soutien de l'Etude du Vieillissement*, est de contribuer au développement d'une meilleure connaissance du vieillissement. Pour atteindre cet objectif, l'ASEV favorise la collaboration de volontaires à des recherches menées au sein des universités. Ces recherches concernent de nombreux domaines comme la santé physique et mentale, le bien-être, la biologie, la médecine, etc ...

Les recherches scientifiques développent actuellement des méthodes diversifiées, telles que des examens de santé, des tests, des interviews, etc

Chaque étude est différente et requiert la collaboration de volontaires les plus divers. Des informations précises sont dispensées quant au contenu de la recherche et son implication quant aux types de tests et au temps investi. Cette participation est entièrement volontaire et les participants sont libres de se retirer d'une recherche à tout moment sans devoir justifier leur départ. La pleine adhésion au projet est essentielle tant pour le volontaire que pour le chercheur. Les données recueillies sont strictement confidentielles et ne sont traitées que par les membres de l'équipe de recherche. Toute recherche est évidemment réalisée sous le couvert de la Commission éthique de l'université qui donne son autorisation.