



Commission  
européenne

# Quand longévité rime avec santé et activité

Peut-on imaginer que vieillir en bonne santé devienne la norme? Aucune génération précédente n'a vécu aussi longtemps que la nôtre, mais qu'allons-nous faire de nos vieux jours? La science peut nous aider à contrôler en partie l'évolution de notre santé en mettant à notre disposition les outils qui nous permettront d'être proactifs. À cet égard, le projet DO-HEALTH fournit des conseils pratiques en matière de santé, facilement accessibles et applicables par les personnes âgées.

## METTRE LA SANTÉ EN PERSPECTIVE

La prise de compléments alimentaires au même titre que d'autres choix de style de vie, tels que l'exercice physique, sont déjà recommandés dans l'intérêt de la population. Leur impact reste cependant difficilement mesurable, en particulier lorsqu'il s'agit de traitements combinés. L'équipe de recherche du projet DO-HEALTH entend pousser ses investigations au-delà d'un état de santé particulier ou d'un type de traitement et observer les effets conjugués des compléments alimentaires et de l'exercice physique. Leur projet se concentre sur les trois types d'intervention ayant montré les résultats les plus prometteurs lors des essais et des études de cohorte à grande échelle précédents: les compléments à base de vitamine D, les acides gras oméga 3 et l'exercice physique à domicile.



© iStockphoto - Merijn van der Vliet

## DES FAITS PRÉOCCUPANTS:

À l'horizon 2030, **1 PERSONNE SUR 3** sera âgée de plus de 65 ans.

Le lien intrinsèque entre avancement en âge et maladies chroniques induit un **ACCROISSEMENT EXPONENTIEL DES COÛTS EN MATIÈRE DE SERVICES DE SANTÉ.**

Chez certaines personnes âgées, **LA LONGÉVITÉ** peut mener à l'incapacité, à l'affaiblissement des fonctions cognitives, ainsi qu'à une qualité de vie moindre.

*«Je me consacre à la recherche gériatrique depuis le début des années 90. Ce projet nous offre une occasion historique de travailler ensemble avec des collègues experts de toute l'UE.»*

*«Je suis vraiment heureuse de pouvoir réunir une équipe de qualité telle que celle-ci, dont chaque membre est résolu à utiliser des données de recherche éprouvées afin de générer des bénéfices pour la santé par rapport auxquels tout un chacun pourra facilement faire un choix et s'engager.»*

Professeure Heike A. Bischoff-Ferrari, directrice, Centre du vieillissement et de la mobilité, université de Zurich et hôpital municipal de Waid

Durée: du 1<sup>er</sup> janvier 2012  
au 30 juin 2017

Budget: 13,2 millions d'euros  
(dont une contribution de l'UE  
de 6 millions d'euros)

### Partenaires/pays

Le projet DO-HEALTH réunit 20 partenaires issus de 5 États membres de l'UE et d'un pays associé. La liste complète est disponible sur [www.do-health.eu](http://www.do-health.eu).

### Site web du projet

[www.do-health.eu](http://www.do-health.eu)

### Coordinateur du projet

Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari,  
Dr. PH Direktorin,  
Zentrum für Alter und obilität,  
Universität Zürich und Stadtsspital Waid,  
Universitäts-Spital Zürich  
Gloriastrasse 25  
8091 Zürich  
SUISSE  
Téléphone: +41 44 255 2699  
[Heike.Bischoff@usz.ch](mailto:Heike.Bischoff@usz.ch)

*Le projet DO-HEALTH a bénéficié d'un financement de l'UE sous le 7<sup>e</sup> programme-cadre de recherche.*

Cela ne se limite pas à une simple addition 1+1=3; cette étude permet de suivre les effets de chaque intervention individuellement et le résultat cumulé de deux d'entre elles et des trois ensemble. Si la vitamine D contribue au développement des os et des muscles, les oméga 3 ont des propriétés anti-inflammatoires. Ne donner que des vitamines D produit déjà des résultats positifs mesurables. Y ajouter des oméga 3 apporte des bienfaits supplémentaires. Une activité physique régulière consolide l'ensemble.

## METTRE À PROFIT LA COLLABORATION UE - ÉTATS-UNIS

Le projet DO-HEALTH présente une approche très pratique et tient compte du fait que les seniors privilégient les contacts personnels à intervalles réguliers, ce qui est également bénéfique à l'étude étant donné que les événements sont rapportés avec plus d'exactitude. L'essai est dès lors mis en place de sorte à suivre les patients au plus près et de façon régulière, des visites de suivi annuelles et des appels téléphoniques trimestriels entre celles-ci étant prévus. Les circonstances peuvent évoluer rapidement à ce stade de la vie. Grâce à cette étude, les chercheurs auront un meilleur aperçu de l'évolution réelle de la santé et du style de vie. Impliquant plus de 2 000 personnes âgées de plus de 70 ans à travers cinq pays et sept villes, cette étude est la plus exhaustive menée jusqu'à présent en Europe dans le domaine du vieillissement et de la santé.

Elle vient s'ajouter à une étude américaine baptisée Vital, qui fait appel à un plus grand nombre de patients (environ 20 000), mais porte plus spécifiquement sur les taux de cancer parmi les personnes de plus de 60 ans. Les deux études mises ensemble constituent sans aucun doute une ressource de choix, compte tenu du fait que DO-HEALTH apportera une formidable vue d'ensemble du style de vie et de la fonctionnalité des seniors, tout en abordant des questions clés de prévention sanitaire, s'agissant notamment d'éviter les fractures, d'améliorer la tension artérielle et de maintenir les fonctions cognitives.

## MAÎTRISER L'AVENIR POUR FAIRE ÉVOLUER LES HABITUDES

Le professeur Bischoff-Ferrari et ses collègues sont pleinement conscients de la nécessité de diffuser leurs résultats. Ils aimeraient par ailleurs voir des centres médicaux locaux équipés de programmes informatiques interactifs permettant d'accompagner les patients dans une variété de traitements personnalisés et leurs possibles résultats.

Il est souvent difficile de faire de la prévention en matière de soins de santé, parce que les gens ne voient généralement aucun besoin pressant à changer leurs habitudes. Si, par contre, ils peuvent voir des scénarios de santé évoluer sur écran et interagir avec des modèles visuels en faisant un choix parmi une combinaison de compléments et d'exercices, leur propre profil de santé prend forme devant leurs yeux, profil qu'ils peuvent améliorer par des mesures qu'ils contrôlent. Voir le futur «vous» en gardant la possibilité de le changer est un moyen bien plus persuasif que n'importe quelle information théorique sur le vieillissement ou la qualité de vie.

## DERRIÈRE LE TRAVAIL «EN COULISSES», UN OBJECTIF MAJEUR

Le partenariat public-privé rattaché au projet DO-HEALTH, doté d'un financement de 5,3 millions d'euros issu de l'industrie, garantira un effet de levier dans les domaines de la recherche et de l'innovation. Les partenaires industriels voient dans cette étude une chance unique de prendre part aux nouveaux développements dans un marché des seniors en pleine croissance. Trois grandes entreprises apportent des investissements majeurs, en plus de leur expertise. Ces dernières tireront profit des résultats du projet DO-HEALTH. Cet engagement conjoint va stimuler leur compétitivité dans les secteurs de la santé, des soins de santé, des diagnostics et de la nutrition.

Le professeur Bischoff-Ferrari y voit une remarquable association d'experts avec laquelle travailler. Certains d'entre eux sont des collaborateurs de valeur issus de projets précédents. Collaborer avec d'anciens collègues sur de nouveaux objectifs ambitieux est une réelle source d'inspiration.