



© Cyeron

L'équipe de recherche de la Silver Santé Study étudie des pistes pour vieillir en meilleure forme.

TALENTS CAENNAIS

SILVER SANTÉ STUDY CAEN ÉTUDIE LE BIEN VIEILLIR



Une équipe de chercheurs caennais explore des pistes pour vivre plus longtemps en bonne santé. Le Dr Chételat présente ce programme de dimension européenne.

La pratique régulière de la méditation et l'apprentissage d'une nouvelle langue étrangère permettraient de mieux vieillir. C'est sur cette hypothèse que repose le projet Silver Santé Study, coordonné par le Dr Chételat, qui travaille depuis 15 ans sur le vieillissement et la maladie d'Alzheimer à l'Inserm. Ce programme, financé par l'Union européenne, regroupe dix partenaires de six pays, mais c'est à Caen, à la plateforme d'imagerie médicale Cyeron, que l'étude est menée avec 150 seniors. La dernière campagne de recrutement débute ce mois-ci.

Les volontaires retenus passent une série d'examens. Ils sont ensuite répartis en trois groupes de manière aléatoire : méditation, apprentissage de l'anglais ou groupe témoin, qui ne pratiquera ni l'un ni l'autre. Chaque semaine, les deux premiers groupes se retrouvent pour leur séance respective d'anglais ou de méditation,

et chaque jour, ils sont invités à répondre à des questions et à faire des exercices à l'aide d'une tablette. Après 18 mois, tous repasseront les mêmes examens afin d'observer les évolutions. «Le but est de comprendre les mécanismes, explique le Dr Gaël Chételat. La reconnaissance des bienfaits de ces prises en charge par les pouvoirs publics via la communauté scientifique permettrait de développer et d'optimiser des programmes de ce type à plus large échelle à titre préventif : améliorer le bien-être dans le vieillissement et retarder l'apparition des maladies neurodégénératives.»

«JE LE FAIS AVEC PLAISIR ET JE ME SENS BIEN»

M. I. [1] s'est intéressé à l'étude en lisant que le moine bouddhiste Matthieu Ricard avait participé à des tests sur les experts méditants. Chaque jeudi, il partage une séance de méditation

avec un instructeur et médite quotidiennement au moins 20 minutes. «Je le fais avec plaisir et je me sens bien», constate-t-il.

B. C. [1] a découvert la Silver Santé Study un peu par hasard en cherchant une activité. «J'ai trouvé fabuleux l'accueil et l'accompagnement ! Je m'étais préparé pour les 3 groupes, et au final, je suis content de faire de l'anglais.» Pour le groupe témoin, il n'y a pas d'activité pendant ces 18 mois, mais à l'issue de l'étude, ils auront l'opportunité de tester l'une ou l'autre.

Plus d'infos > silversantestudy.fr

Conférences au Pôle de Formations et de Recherche en Santé

2, rue des Rochambelles
Les jeudis 19 octobre
et 9 novembre, 17h30,
amphi 028



[1] Pour les besoins de l'étude, les participants ne sont pas nommément cités.

D'ICI 2020, **36%** DE LA POPULATION NORMANDE
SERA ÂGÉE DE **+60 ANS**