

## Se sentir plus âgé, c'est mauvais pour la santé



Et vous, quel âge vous donnez-vous ? Une simple question qui peut donner des indications sur l'évolution de votre santé... A l'Université de Montpellier, les chercheurs se penchent sur l'importance de « l'âge subjectif ».



### COMMUNIQUÉ DE PRESSE

MONTPELLIER,  
LE 11 JUILLET 2016

#### CONTACT PRESSE UM

Anne Delestre  
04 34 43 31 93  
[anne.delestre@umontpellier.fr](mailto:anne.delestre@umontpellier.fr)  
[www.umontpellier.fr](http://www.umontpellier.fr)

#### CONTACT CHERCHEUR

Yannick Stephan  
04 11 75 91 06  
06 09 69 36 13  
[yannick.stephan@umontpellier.fr](mailto:yannick.stephan@umontpellier.fr)

Vous venez de souffler vos 30 bougies et vous vous sentez déjà l'âme d'un quadra ? Voilà qui est de mauvais augure pour votre santé... Des chercheurs de l'Université de Montpellier ont en effet montré que se sentir plus âgé que son âge réel est loin d'être anodin.

« *Entre l'âge qui est inscrit sur vos papiers d'identité et l'âge ressenti, il y a souvent une différence*, explique Yannick Stephan du laboratoire Epsilon (Université de Montpellier – Université Paul-Valéry Montpellier 3). *Après 40 ans on a souvent tendance à se sentir plus jeune que son âge, on appelle ça un biais de rajeunissement* », précise le chercheur spécialisé en psychologie de la santé et du vieillissement. Les gens qui ne présentent pas ce biais de rajeunissement peuvent avoir davantage de risque d'avoir des problèmes de santé.

Dans une étude portant sur 10 000 adultes, Yannick Stephan et ses collaborateurs ont en effet montré que le sentiment d'être plus vieux que son âge est associé à une augmentation de 25 % du risque d'être hospitalisé dans les années à venir, quelle qu'en soient les causes.

En étudiant un autre groupe de 1 352 hommes et femmes âgés de 50 à 75 ans, les chercheurs ont également montré que le fait de se sentir plus âgé est associé à un déclin cognitif plus marqué que la moyenne. « *A l'inverse, ceux qui déclaraient se sentir plus jeune que leur âge avaient de meilleures performances cognitives 10 ans plus tard* », précise le chercheur.

#### Prévention personnalisée

« *Ce qu'on appelle l'âge subjectif est donc un bon marqueur de l'état de santé physique, mentale et biologique* », explique Yannick Stephan. En termes de santé, l'âge ressenti serait même plus important que l'âge réel. « *C'est une information obtenue en posant une simple question, sans prise de sang et sans examen médical, mais qui donne des indications précieuses* », précise le chercheur qui suggère que l'âge subjectif pourrait être intégré au protocole de diagnostic et de suivi médical.

Demander aux gens quel âge ils ont l'impression d'avoir permettrait ainsi de détecter ceux qui ont davantage de risque d'avoir des problèmes de santé en vieillissant. « *Ces patients une fois identifiés pourraient bénéficier de programmes de prévention personnalisés visant à réduire leur tendance au vieillissement, à base notamment d'activités et d'exercice physique* ».