Ce magazine est conçu
par l'équipe de recherche CEpiA et ses partenaires

Décodâges

#5
Octobre 2026

Santé et vieillissement :
décodons la science ensemble



© Nikos Aliagas

Quand l'art rencontre les grands âges

Édito P. 2
La parole à... P. 3
Regards croisés P. 10
À vous de jouer P. 9 et 12

Le mot de Nikos Aliagas

Vieillir est une expérience universelle et pourtant profondément singulière. Et la photographie possède cette capacité rare de rendre visible ce que nous ne savons pas toujours nommer : une émotion, une fragilité, une mémoire dont nous ne savons rien de l'autre côté de l'objectif mais que l'on accueille comme une reconnaissance. Photographier les grands âges, c'est probablement apprendre à regarder des femmes et des hommes dont les visages portent le temps comme un paysage porte ses saisons. Chaque ride raconte une traversée et chaque regard contient davantage qu'une biographie. Une image ne soigne pas les corps, mais elle peut réparer notre manière de les voir. Le grand âge n'efface pas l'humanité, il en révèle souvent la profondeur.

Bonne lecture !
Nikos Aliagas

Qui sommes-nous ?

L'équipe CEpiA, pour *Clinical Epidemiology and Ageing*, est une équipe de recherche qui appartient à l'Institut Mondor de Recherche Biomédicale (IMRB) sous la tutelle de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) et de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC), réunissant des épidémiologistes, sociologues, médecins cliniciens autour de la thématique du vieillissement à l'hôpital et en ville.

Sites internet :
https://www.cepia.team/
https://imrb.inserm.fr/

L'info du jour

Le Musée de l'Homme propose, jusqu'au 3 janvier 2027, une exposition consacrée aux grands âges de la vie humaine. Mêlant art et science, elle est le fruit de la rencontre entre le photographe Nikos Aliagas, qui explore le sujet tout en finesse depuis plusieurs décennies, et le biodémographe Samuel Pavard, professeur au Muséum national d'Histoire naturelle, spécialiste du vieillissement.

La parole à...

L'exposition 'Les grands âges' au Musée de l'Homme

Samuel Pavard, professeur au Muséum national d'Histoire naturelle, étudie les déterminants biologiques, environnementaux et culturels de la longévité. Il évoque ici la co-construction avec Nikos Aliagas d'une exposition sur le grand âge, dont les photographies intemporelles raisonnent avec les enjeux contemporains.

L'humanité connaît aujourd'hui une situation tout à fait inédite. À l'échelle mondiale, l'espérance de vie augmente tandis que la natalité diminue. En France, cette transition démographique amorcée il y a plus de 150 ans, nous a permis de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Une nouvelle classe d'âge a également émergé, celle des centenaires et plus, dont le nombre est passé d'environ 200 en 1950 à plus de 30 000 aujourd'hui.

Alors que les personnes âgées sont les témoins vivants de la réussite de nos sociétés et des progrès humains accomplis, cette évolution pose néanmoins des défis pour adapter, voire réinventer, notre société. Elle suscite aussi de nombreuses peurs et fantasmes. L'une des raisons tient sans doute au fait que la réalité biologique et sociale des grands âges est particulièrement complexe. Les inégalités de santé, mais aussi les inégalités de conditions d'existence, territoriales, familiales et sociales tendent à s'accentuer avec l'âge. Les situations de vie sont très diverses entre, d'un côté, une vieillesse active, autonome, socialement et familialement utile, et, de l'autre, l'isolement, la maladie et la perte de sens.



Samuel Pavard et Nikos Aliagas dans l'exposition

Or, si nous voulons réinventer notre désir collectif de vivre longtemps, nous devons mieux comprendre les grands âges. C'est à cette condition que nous pourrons renouveler nos valeurs communes fondées sur la solidarité entre les générations. Pour cela, le scientifique peut aider à comprendre les grands âges grâce à des données chiffrées et à des analyses rigoureuses. Mais cette compréhension ne suffit pas : l'artiste a aussi un rôle essentiel à jouer, celui de rendre cette réalité sensible et partagée.

Les photographies de Nikos ont précisément ce pouvoir. Nikos porte sur le monde un regard très singulier d'artiste-anthropologue. Ses images le documentent avec force. Elles donnent à voir les grands âges non comme un « problème » démographique abstrait, mais comme des visages, des parcours de vie variés, des histoires d'amour, d'épreuves et de résilience, et sont ainsi porteuses de sens et d'espoir.

> Les grands âges racontent nos progrès et interrogent nos solidarités

Samuel Pavard

Décodons la recherche

Les études en population générale pour mieux comprendre le vieillissement

Comprendre le vieillissement exige des données multifactorielles : nos années de vie en bonne santé résultent d'un ensemble de facteurs génétiques, d'habitudes de vie et d'environnements physiques et sociaux. Il faut les étudier conjointement pour comprendre leurs effets combinés sur la santé aux grands âges.

C'est précisément l'objectif des cohortes épidémiologiques en population générale. Par exemple, la UK Biobank rassemble près de 500 000 volontaires. Ceux-ci ont partagé, sur la durée et jusqu'à leur décès, des informations sur leur quotidien (alimentation, activité physique, sommeil, profession, lieu de vie, etc.), des données sociales (niveau d'études, revenus, liens sociaux, etc.), ainsi que de nombreuses données biologiques, allant des examens médicaux aux données génétiques.

En France, la cohorte CONSTANCES participe à cet effort en suivant dans le temps plus de 220 000 volontaires. Elle recueille des échantillons biologiques, qu'elle met en relation avec des informations détaillées sur les habitudes de vie, les caractéristiques socio-économiques et l'environnement, afin de mieux comprendre les facteurs de risque des maladies liées au vieillissement, leurs inégalités sociales et de genre, ainsi que l'efficacité des traitements et des parcours de soins.

Une pause le temps d'une visite …

Hédi Chabanol est doctorante en Santé Publique au sein de l'équipe CEpiA, sa thèse porte sur les effets des traitements anti-cancéreux sur la peau. Elle est aussi pédicure-podologue à l'Institut Curie.

Cette exposition me touche, aussi bien personnellement que professionnellement.

Il y a comme ça des visites dont je me souviendrai. Elle me rappelle, à titre personnel, à quel point il est important de ne pas passer à côté des moments précieux auprès de ceux que nous aimons. Mais elle m'a aussi fait prendre conscience, une nouvelle fois, de toute la vulnérabilité des personnes âgées. La personne âgée, c'est à la fois mon grand-père, mais aussi une partie des patients que je rencontre chaque jour à l'hôpital.

Ah ! Le temps qui passe… Ces visages marqués par les années… Finalement, cette exposition fait aussi écho à ma thèse, qui s'intéresse au vieillissement de la peau lié aux traitements anticancéreux.

Plusieurs clichés m'ont interpellée, parce qu'on peut s'y reconnaître, ou simplement parce qu'ils nous amènent à nous questionner. Mais j'ai aussi été touchée en observant les autres visiteurs. Certains étaient émus, d'autres voulaient garder un souvenir en photographiant leurs clichés préférés, tandis que certains échangeaient entre eux.

Sans même connaître le contexte dans lequel les photos ont été prises ni l'histoire des personnes photographiées, chacun semblait finalement touché par ces portraits. C'est sans doute là que réside toute la justesse et la sincérité de ces clichés.



© Nikos Aliagas

Être centenaire autrefois, c'était rare. Aujourd'hui, c'est une réalité qui concerne de plus en plus de personnes. Il devient donc essentiel de prendre soin de nos aînés et de regarder autrement le vieillissement. Cette exposition en est une belle illustration, et Nikos et Samuel en sont les meilleurs ambassadeurs !

Hédi Chabanol

> Derrière chaque cliché se cache une histoire qui fait écho à nos propres souvenirs

Décodons la recherche

Gènes, environnement et hasard : ce qui façonne le risque de maladie avec l'âge

Un article récent publié dans *Nature Medicine* a analysé les données de la cohorte UK Biobank afin d'identifier les facteurs de risque associés à 25 maladies fréquentes du vieillissement. Il montre que, pour le vieillissement et la mortalité, l'ensemble des expositions sociales, comportementales et environnementales explique bien davantage la variation du risque que la génétique. Pour des personnes du même âge et sexe, les gènes expliquent très peu la différence de risque de mourir (à peine 3%), alors que l'environnement et le mode de vie explique beaucoup plus (entre 10 et 20%). Autrement dit, les écarts de risque entre individus seraient davantage liés aux conditions de vie qu'aux prédispositions génétiques, du moins pour la mortalité globale. C'est particulièrement vrai pour les maladies pulmonaires, cardiovasculaires et hépatiques. Il existe néanmoins quelques exceptions, c'est-à-dire des maladies pour lesquelles le poids de la génétique est plus important, notamment certains cancers, comme ceux du sein, de la prostate et le cancer colorectal, ainsi que certaines démences, comme la maladie d'Alzheimer.

Mais cet article montre également que, pour de nombreuses maladies, même en combinant l'âge, le sexe, la génétique, les habitudes de vie et l'environnement socio-économique, une part importante de la variation du risque reste non expliquée. Cela rappelle que le hazard ou d'autres facteurs, encore mal mesurés ou inconnus, continuent d'intervenir.

Source : Argentieri, M.A., Amin, N., Nevado-Holgado, A.J. et al. Integrating the environmental and genetic architectures of aging and mortality. Nat Med 31, 1016–1025 (2025).

Pour en savoir plus sur cette étude :

Face aux clichés de Nikos, le regard de Martine et Patrice, un couple de jeunes retraités …

Martine a 68 ans. Elle est retraitée, ancienne auxiliaire de puériculture. Patrice, lui, a presque 70 ans, et est retraité de chez ENGIE. Tous les deux habitent en Seine-et-Marne et sont mariés depuis 46 ans. Nous les avons interrogés à la sortie de l'exposition pour recueillir leurs impressions.

> Qui étions nous ?
> Qui sommes-nous ?
> Qui serons-nous ?

Martine et Patrice ont l'habitude d'aller voir des expositions mais généralement, chacun y va de son côté… Les photos, Martine aime bien mais c'est surtout la passion de son mari. Cette fois-ci, ils ont décidé de se rendre au musée de l'Homme ensemble par curiosité mais c'est surtout Martine, qui est à l'origine de cette escapade parisienne et qui a motivé Patrice. Nikos, pour elle, elle le voit chaque semaine derrière son poste de télévision. Elle le savait passionné par la photo…mais de là en faire toute une exposition, elle a hâte de se faire sa propre opinion sur le sujet.



Martine et Patrice
devant l'une des photographies de l'exposition

Le verdict est sans appel. Martine et Patrice sont conquis, épatés par la qualité et surtout la justesse des clichés sur ce qu'est le grand âge bien qu'ils ne sentent pas encore concernés … Patrice est touché par la puissance du noir et blanc mettant en beauté les rides de ces vieilles personnes. Il prend en photo avec son téléphone les clichés qui le touchent. Quand on les interroge, Patrice reprend son téléphone et nous montre 3 photographies. Il est ému. C'est Martine qui prend la parole.

Il y a tout d'abord ce cliché d'une vielle femme tendant sa main comme si elle disait stop à l'objectif qui a touché Martine. Elle lui rappelle sa grand-mère, qui refusait toujours d'être prise en photo. Et puis, il y a cette photo de ce couple, assis sur un banc où la vieille femme touche le visage de son mari. Bien que Martine et Patrice ne connaissent

pas le contexte, ils sont touchés par la justesse et se projettent en espérant eux aussi pourvoir vivre encore très longtemps ensemble. Enfin, il y a ce dernier cliché d'une vieille personne prenant la main d'un enfant, leur rappelant leur rôle de grands-parents qu'ils tiennent très à cœur pour les accompagner du mieux possible.

Cette exposition leur aura permis de voyager au cours du temps, tout en se remémorant certains moments du passé, du présent et surtout du futur, de ce qu'ils seront dans quelques années. De cette dernière, ils retiendront deux choses : la vérité et surtout la gratitude....

Alors, merci Nikos de leur avoir permis ce voyage grâce à vos clichés.

Interview par Hédi Chabanol pour DécodAGEs

Décodons une méthode de recherche : Que disent les mots du vieillissement ?

Quand une mairie parle de « seniors », un département de « personnes âgées » et l'État de « retraités », il ne s'agit pas seulement de vocabulaire. Ces mots disent aussi ce que les institutions attendent des personnes qui avancent en âge. Une étude a analysé 120 supports de communication publique diffusés entre 2023 et 2024 : brochures, guides, affiches ou pages web produits par des villes, départements, régions et services de l'État.

Les communes s'adressent surtout à des « seniors », souvent directement, pour proposer activités, sorties ou ateliers. Les départements et les régions parlent davantage de « personnes âgées », dans des documents centrés sur la prévention, les risques et la perte d'autonomie. L'État utilise plutôt « retraités », dans un registre administratif ou juridique.

Au-delà des mots, six figures apparaissent : la personne active, responsable de sa santé, consommatrice de services, citoyenne engagée, porteuse d'expérience ou vulnérable et aidée. Ces représentations valorisent l'autonomie, la prévention et la capacité à « bien vieillir », mais rendent moins visibles d'autres manières de vieillir, marquées par la dépendance, les inégalités sociales ou la diversité des parcours.

Cette recherche invite les acteurs publics à questionner leurs messages. Représenter le vieillissement de façon plus plurielle, c'est reconnaître que bien vieillir ne dépend pas seulement des efforts individuels.

Source : Sahraoui, M., Borrell, A., Laurent, M., & Hagège, M. (2026). Normative representations of aging in French public communication : A discourse analysis across levels of public action. The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. https://doi.org/10.1093/geronb/gbag069

Pour en savoir plus sur cette étude :

À vous de jouer...

LES MOTS mélangés

Les lettres de chaque mot ont été mélangées.
À partir des lettres proposées et de l'indice,
retrouvez le mot correct.

1 Q S I E S U E S

Trouve le mot : .....

Indice : première étape du travail

2 T U P C L R U S E

Trouve le mot : .....

Indice : contrairement à un tableau, on peut en faire le tour

3 E S R P T E C I E V

Trouve le mot : .....

Indice : donne une impression de profondeur

Réponses du jeu : 1. Esquisse, 2. Sculpture, 3. Perspective

Regards croisés

En mémoire de Suzanne …

Dans *Regards Croisés*, la parole est donnée à Élodie, fondatrice et directrice de l'association NOC (« Nous, On Crée ! L'école d'art à l'hôpital »), qui permet depuis vingt ans aux enfants hospitalisés de bénéficier d'ateliers d'arts plastiques tout au long de leur séjour, et à Hédi, pédicure-podologue à l'Institut Curie.



Elodie Thébault, «Mes petites mignonnes», 2004.
Huile sur toile.

Hédi : *On a l'habitude de voir les expositions de nos jeunes patients hospitalisés grâce à ton association. La présence des ateliers chaque semaine est une échappatoire pour les enfants, et ils sont tellement fiers de présenter leurs œuvres à la fin de chaque séance que nous, en tant que soignants, cela nous conforte dans la pertinence de proposer ce type d'initiative. Tu as commencé à construire ce projet avec les personnes âgées et plus particulièrement avec ton arrière-grand-mère, Suzanne.*

> Au fil de leur échange, Élodie revient sur son parcours, partage son regard sur les bienfaits des arts plastiques à l'hôpital, notamment auprès des personnes âgées, et évoque avec émotion les souvenirs de ses visites en maison de retraite auprès de Suzanne, son arrière-grand-mère.

Elodie : Oui, mon arrière-grand-mère était une femme très silencieuse. J'avais envie qu'elle se raconte, de découvrir qui elle avait réellement été. Alors j'ai utilisé ce que je savais faire de mieux : peindre. J'ai passé des heures à réaliser son portrait, en espérant que ce temps partagé fasse naître une parole, un souvenir, une confidence. Elle n'a pourtant jamais vraiment parlé. Mais, au fil de ces séances, un autre lien s'est créé : celui d'une présence, d'une attention et d'un regard que nous partagions à travers la peinture. Elle souriait ...

Hédi : ***Dans ce type d'atelier, on constate que le travail en groupe collectif permet aux participants une facilité d'expression, d'apprendre à se connaître sans pour autant à avoir à se parler...***

Elodie : Effectivement, lors de mes passages, les autres résidents se joignaient à nous, donnant naissance à un projet artistique autour de la mémoire et des souvenirs, nourri par des bandes sonores, d'anciennes photographies et les histoires de chacun. Je les invitais à dessiner, chanter ou danser afin de créer une œuvre visuelle qui racontait une part de leur vie.

Hédi : ***Et peux-tu maintenant me parler de l'association NOC ?***

Elodie : Les enfants hospitalisés ont besoin de rêver, de s'exprimer et de se construire positivement. C'est ce que leur offre l'art, au cœur même des unités de soins. Pendant quelques instants, la maladie s'efface pour laisser place à l'imaginaire.

Hédi : ***Si je te demandais une thématique sur laquelle on pourrait travailler avec les personnes âgées, que répondrais tu ?***

Elodie : Celle de l'autoportrait, en référence aux artistes (Rembrandt ou Edvard Munch) dont les peintures ont nettement changé avec l'âge.

Hédi Chabanol & Elodie Thébault

Le chanteur mystère

Voici des titres de musiques des années 70-80, qui ont fait danser jusqu'aux tropiques. Vous devez compléter les cases et trouver le nom de ces chanteurs qui ont marqué le temps. Les lettres accompagnées d'un numéro forment le nom d'un célèbre chanteur. A vous de jouer !

Le prochain numéro de DécodÂGEs paraitra en Février 2027.



Réponses :
1. GOLDMAN, 2. HERNANDEZ, 3. CLOCLO, 4. DASSIN, 5. GALL
ADAMO

Rédactrices en cheffe : Meoïn Hagège & Charlotte Lafont

Comité de rédaction : Florence Canouï-Poitrine, Cynthia Engels, Etienne Audureau

Avec le soutien de : Bien Vieillir IDF, de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Melun-Val-de-Seine, du Fond d'investissement régional Equipe mobile de gériatrie de l'hôpital Henri Mondor et de l'Université Paris Est Créteil

Maquette : Ada Seferi

Nous contacter par email et retrouver le Magazine en ligne : MagazineDecodages@gmail.com
www.cepia.team/decodages