

avec l'âge. Quant au début de la soixantaine, certains changements moléculaires pourraient expliquer l'apparition plus fréquente des troubles cardiovasculaires, du diabète, des problèmes rénaux, des cancers.

Si les chercheurs soulignent que "des recherches supplémentaires sont nécessaires pour la validation des données", l'étude n'en reste pas moins fort intéressante, selon le Dr Marie de Saint-Hubert, gériatre au CHU UCL Namur. "Au niveau de la méthodologie, les chercheurs ont travaillé de façon vraiment rigoureuse. Ils se sont intéressés au suivi longitu-

dinal d'une centaine de participants pendant plusieurs années (de près de 2 à 7 ans environ) selon les sujets. Tous les trois à six mois, ils ont effectué des prélèvements biologiques (sang, urines, frottis nasaux, selles, peau, salive), ce qui a permis de recueillir un nombre vraiment très important de données et toute une série de biomarqueurs. En analysant l'évolution de ces différents marqueurs au cours du temps, ils ont constaté qu'il y avait deux accélérations du vieillissement."

Marqueurs biologiques

Bien que ces résultats ont sans doute déjà été suggérés dans d'autres études, montrant notamment que certaines maladies (notamment les pathologies dégénératives comme Parkinson) se diagnostiquent plus fréquemment à un certain âge, "cette étude pourrait en partie expliquer ou permettre de mieux comprendre pourquoi ces pics de vieillissement se produisent à ces moments-là, poursuit le Dr de Saint-Hubert. Les chercheurs n'ont pas mis de pathologies particulières en évidence. Ils se sont avant tout intéressés aux marqueurs biologiques, sur base de quoi ils ont émis des hypothèses. Ce n'est d'ailleurs pas parce qu'un marqueur biologique apparaît que la maladie survient nécessairement. Pour Alzheimer, par exemple, on peut en effet observer des anomalies au niveau des biomarqueurs, sans que la maladie soit présente. Et inversement".

Alors qu'ont voulu montrer plus précisément les auteurs de l'étude? "Ils ont montré que, comme ces marqueurs biologiques subissent des variations avec des pics précis de vieillissement au cours du temps, le vieillissement n'est pas quelque chose de linéaire, explique encore la gériatre. Leur projet consiste à pouvoir amener des éléments pour mieux comprendre les processus biologiques moléculaires impliqués dans ces changements, sa-

voir à quels moments on observe le plus de changements biologiques et ensuite voir s'ils sont corrélés avec certaines pathologies. Ils ne peuvent pas, à ce stade, établir un lien de causalité. Il s'agit ici encore de résultats préliminaires et d'un travail de recherche fondamentale, sur un nombre limité de personnes."

Les événements de la vie

En tant que gériatre, Marie de Saint-Hubert est bien placée pour dire qu'une personne de 75 ans n'est pas l'autre. "Il y a des gens de 75 ans très actifs, et puis des gens de 75 ans en maison de repos, profondé-

ment dépendants, avec des troubles cognitifs majeurs, illustre-t-elle. Ce qui montre aussi que quelque part ce processus de vieillissement n'est pas directement et uniquement lié à l'âge comme tel. Le chiffre de l'âge ne suffit pas pour refléter ce vieillissement."

"J'aurais tendance aussi à proposer comme hypothèse que les événements de vie, qu'ils soient physiques, comme la survenue d'une maladie, un accident, ou des événements de vie personnelle, comme un décès, la perte brutale d'un travail, sont aussi des éléments qui ont un impact sur la trajectoire du vieillissement. Et cela pourrait peut-être se mesurer aussi biologiquement. Mais typiquement, ces événements de vie ne sont pas planifiés. On ne peut pas dire qu'ils arrivent plus à 45 ou à 60 ans".

Rester en mouvement

Pour la spécialiste, il importe d'insister avant tout sur la prévention globale du vieillissement. "Je pense que la prévention doit s'intégrer dans un parcours de vie qui ne doit pas être strictement lié à l'âge, mais qui peut parfois être lié à des moments, à des étapes. Pour moi l'élément essentiel, dans la prévention, c'est vraiment l'aspect mobilité au sens très large, souligne le Dr de Saint-Hubert. Quand on dit activité physique, cela ne signifie pas faire du fitness ou du running tous les jours, mais simplement rester en mouvement. C'est en effet un élément essentiel dans la prévention de toute une série de maladies, de l'impact du vieillissement. Tout comme il faut porter de l'attention à l'état mental, à l'état cognitif, à la nutrition, à la participation sociale... Selon moi, deux personnes qui ont les mêmes marqueurs du vieillissement mais qui évoluent dans des environnements différents vont probablement avoir des impacts différents."

Laurence Dardenne

Ce samedi midi, chaussez vos lunettes d'éclipse et levez les yeux au ciel

Astronomie Ce 29 mars, une éclipse partielle de Soleil sera visible en Belgique.

Ce samedi 29 mars vers midi, le ciel belge offrira un spectacle à ne pas manquer. Si la météo le permet, la population belge pourra admirer une éclipse partielle de Soleil, donc voir notre astre se faire grignoter petit à petit, en pleine journée. "Depuis la Belgique, ce sera 35 % de la surface du Soleil qui sera couverte par la Lune, au moment du maximum de l'éclipse, souligne l'astronome de l'ULiège Emmanuel Jehin. Ce maximum aura lieu à 12 h 07. L'éclipse débutera à 11 h 14. C'est ce qu'on appelle le premier contact, le moment où la lune commence à passer devant le Soleil. Le dernier contact a lieu lorsque la Lune 'sort' du Soleil, ici à 13 h 01. Le phénomène durera donc environ deux heures et sera nettement visible puisque c'est un bon tiers du Soleil qui est caché par la Lune."

Le phénomène est dû au fait que nous serons alors à la nouvelle Lune et que cette dernière se trouvera entre la Terre et le Soleil, avec un alignement quasi parfait. "Généralement, en phase de nouvelle Lune, on ne voit pas la Lune. On ne s'en rend pas compte, mais elle se trouve alors entre nous et le Soleil, mais un peu au-dessus ou en dessous de celui-ci. Mais là, elle passera pile devant le Soleil et va donc le cacher. En réalité, pas tout à fait pile, car c'est une éclipse partielle et non totale."

Protection indispensable

Concrètement, l'œil humain ne pourra pas percevoir de baisse de luminosité. Pour voir le phénomène, il faudra s'équiper de lunettes spéciales éclipse, qu'on trouve chez les opticiens ou sur les sites de vente de matériel astronomique en ligne, ou encore dans les clubs d'astronomie. "Il ne faut pas regarder le Soleil directement parce que l'on risque de se brûler la rétine! En outre, dans ce cas, vous ne verrez rien! Lorsque la Lune cache 30 % du

Soleil, la luminosité de notre étoile reste tellement intense que cela ne change rien. Ce n'est pas un phénomène qui s'observe à l'œil nu, il faut être équipé."

De son côté, l'astronome Emmanuel Jehin organisera un événement d'observation ouvert au grand public, dans le centre de Liège, dans le cadre du Printemps des sciences. Tout le matériel nécessaire sera à la disposition du public sur le lieu des animations, quai Van Beneden, sur la rive droite de la Meuse. "Nous aurons même des télescopes solaires, qui permettent d'observer le phénomène

avec une bien plus grosse résolution que des lunettes d'éclipse. Nous pourrions donc bien voir avancer la Lune petit à petit. Nous aurons aussi des télescopes solaires H-Alpha qui permettront d'éventuellement voir des explosions sur le Soleil. Nous nous trou-

vons en ce moment au maximum solaire; le Soleil est très actif!"

Animations prévues

D'autres clubs d'astronomie en Fédération Wallonie Bruxelles organisent des observations, comme à Nivelles ou à Woluwe-Saint-Pierre. Le Cercle astronomique mosan ouvrira aussi son observatoire à Dinant, tandis que l'observatoire Centre Ardenne (Neufchâteau) a également prévu des animations.

Si, auparavant, les éclipses solaires étaient de grands moments d'observations pour les scientifiques, ceux-ci en apprennent désormais bien plus avec les satellites qui observent notre étoile de manière continue. "Scientifiquement, une éclipse partielle, cela a donc très peu d'intérêt. Mais pour les gens, ce sera un très bon moment! Ce qui est impressionnant, c'est qu'à l'œil nu, on ne voit rien, mais que, dès qu'on enfle les lunettes d'éclipse, on voit le phénomène... Et pour quelqu'un qui n'a jamais eu l'occasion de voir une éclipse totale, une partielle est déjà très bien!" La prochaine éclipse solaire partielle en Belgique aura lieu en août 2026. Mais la prochaine éclipse solaire totale est prévue... en 2090.

Sophie Devillers



Éclipse partielle

Vue partielle de l'éclipse solaire en 2024 à Buenos Aires.