

Vivre plus vieux et en forme, c'est possible!

Autor(en): **Weigand, Ellen**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 58

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831297>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vivre plus vieux et en forme, c'est possible!

Préserver au maximum son organisme des effets du temps qui passe, c'est le pari de la médecine anti-âge. Explications d'un spécialiste.

L'éternelle jeunesse, qui n'en a pas rêvé? Un rêve largement présent dans notre société empreinte de jeunisme et avec une espérance de vie allant croissant. D'où l'émergence de la médecine anti-âge. «Cette branche de la médecine préventive est fondée sur l'application des découvertes les plus récentes en sciences fondamentales, et des biotechnologies les plus innovantes sur le phénomène du vieillissement», explique le Pr Jacques Proust, directeur du Centre de médecine préventive de la Clinique de Genolier.

«L'objectif n'est pas de prolonger la vie à tout prix, mais de prévenir les effets de l'âge et d'en retarder les conséquences, afin de maintenir notre bien-être physique et psychique le plus longtemps possible. C'est d'autant plus important que notre espérance de vie s'allonge de deux mois en moyenne par an», souligne le spécialiste.

Des avancées concrètes

Un certain nombre d'avancées technologiques médicales, biologiques et chirurgicales permettent depuis des décennies de vivre mieux son âge. Telles les opérations de la cataracte ou de la myopie, afin de préserver la vue.

Des prothèses auditives, orthopédiques (genou, hanche, etc.), vasculaires et tissulaires arrivent à compenser un déficit ou à réparer un organe endommagé. Et des stratégies pharmacologiques de plus en plus sophistiquées pallient les déficiences et les altérations biologiques multiples impliquées dans le vieillissement.

L'esthétique aussi

Autre exemple: la chirurgie esthétique. Elle fait en effet partie du concept global de médecine anti-âge, intégrant l'apparence comme facteur de bien-être. Les centres anti-âge proposent ainsi généralement chirurgie, soins esthétiques et autres cures de wellness dans leur catalogue de prestations. «Le bien vieillir passe aussi par cette dimension», commente le Pr Proust. D'où l'importance de prévenir ou «effacer» les traces visibles de l'âge: rides, tissus relâchés, cellulite, etc.

Les récents progrès dans la compréhension des mécanismes du vieillissement cutané ont permis l'élaboration de cosmécutiques de plus en



Il est possible de réduire les facteurs de risques individuels du vieillissement, en évitant le surpoids, le tabac et l'alcool dès sa jeunesse, tout en adoptant une alimentation saine et équilibrée.

plus élaborés permettant de rendre à notre peau certaines de ses caractéristiques de jeunesse.

Sur les traces des causes du vieillissement

Mais, au-delà de l'apparence, peut-on contrer les effets de la sénescence, le processus physiologique qui entraîne une lente dégradation des fonctions de l'organisme?

«Les études sur les modèles animaux montrent que l'on peut influencer certains aspects de ce processus», répond le médecin. On a observé un lien entre la vitesse de reproduction, le vieillissement

et la mort. Plus vite une espèce atteint la maturité sexuelle et se reproduit, plus tôt survient le décès. Telle cette musaraigne, dont la femelle meurt quelques mois après la mise bas, ou le poule qui meurt à l'éclosion de sa descendance. Les organismes sont donc conçus pour assurer la reproduction et maintenir en bon état uniquement pendant leur période reproductive.

Restriction calorique

La restriction calorique est un autre pilier de la recherche anti-âge. «Chez la plupart des espèces

animales, elle corrige les altérations liées au vieillissement et augmente la longévité moyenne et maximale jusqu'à 30%-40%», note le spécialiste. Quand la nourriture est abondante, les réserves énergétiques de l'organisme servent surtout à la croissance et à la reproduction. Les activités de résistance aux divers stress, de réparation et de maintenance sont alors négligées, ce qui raccourcit généralement la durée de vie.

A l'inverse, en période de disette, les réserves sont utilisées pour la survie (maintenance et réparation), aux dépens de la croissance et de la repro-



Notre espérance de vie s'allonge de deux mois en moyenne par an»

**Pr Jacques Proust, directeur
du Centre de médecine préventive
de la Clinique de Genolier**

duction. Alors, la durée de vie s'allonge, jusqu'au retour d'un environnement nutritionnel favorable permettant à nouveau la reproduction.

Ne pouvant priver ainsi l'homme de nourriture sans risques, la recherche vise donc à trouver et développer des substances capables d'induire nos cellules à croire qu'elles sont en restriction calorique, afin qu'elles activent leurs mécanismes de survie.

D'autres recherches sont en cours pour prévenir les facteurs essentiels du vieillissement, étroitement liés entre eux, et également à notre mode de vie. Notamment:

- **La production de radicaux libres**, qui oxydent l'organisme, provoquant le stress oxydatif, un processus majeur du vieillissement
- **La glycation des protéines**, une réaction chimique entre le glucose (le sucre) présent dans notre alimentation, et les protéines qu'il altère de façon irréversible. D'où notamment une perte de la tonicité et de l'élasticité de la peau, et aussi des artères. Ce processus favorise la production des radicaux libres.
- **L'inflammation chronique**, due au vieillissement lui-même et également favorisée par les désordres alimentaires (graisses saturées, sucres), l'obésité, le stress, les polluants atmosphériques, chimiques, etc. L'inflammation induit un dysfonctionnement des cellules et la survenue de pathologies, telles que l'arthrose, l'artériosclérose, le diabète, les maladies neurodégénératives et le cancer. L'inflammation diminue aussi les défenses immunitaires et augmente les taux de radicaux libres.

Consulter à la cinquantaine

«La médecine anti-âge s'efforce de prendre en compte les différents facteurs génétiques, environnementaux et comportementaux, qui influencent de façon individuelle notre vieillissement, souligne le Pr Proust. L'entrée dans la cinquantaine devrait être inaugurée par un bilan de santé chez un médecin

interniste spécialiste du vieillissement, de façon à identifier les facteurs de risque qui pourraient compromettre l'état de santé au cours des années qui viennent.» En fonction des résultats, une stratégie thérapeutique personnalisée et un programme de prévention destiné à éliminer les facteurs de risque constatés seront proposés.

Reste que tout un chacun ne peut encore se payer les services d'un spécialiste anti-âge. Car la plupart des prestations de médecine préventive ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie de base. Et les complémentaires ne remboursent que 500 à 1000 francs par an.

Prévention dès l'enfance

Mais chacun peut, dès son plus jeune âge, veiller à réduire ses facteurs de risque individuels, notamment par une alimentation équilibrée, en évitant le surpoids, le tabac et l'alcool et la surexposition au soleil (*lire l'article en p. 42*). Et en ayant une activité physique et mentale régulière, ainsi qu'une vie sociale active.

«En matière de vieillissement, il existe une règle d'or: la fonction maintient l'organe et s'il n'est pas utilisé, il décline, conclut le Pr Proust. Toute fonction non utilisée va se traduire par une détérioration de l'organe correspondant. Cela vaut pour les fonctions cognitive, respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire, ostéo-articulaire et même sexuelle.»

Ellen Weigand

Pour en savoir plus

Le guide des médecines anti-âge, Astrid Stuckelberger, Editions Favre, 2013

Ne pas faire confiance à tout le monde!

Le Centre d'évaluation des choix technologiques TA-SWISS des Académies suisses des sciences a évalué la médecine anti-âge en 2008. A côté des connaissances et

effets avérés en la matière, il a constaté que bien des offres du marché ne disposent pas de preuves d'efficacité suffisantes, ainsi que des lacunes dans les contrôles de sécurité

et de qualité. D'où l'importance de s'adresser à un véritable médecin pour toute question sur le vieillissement et avant l'utilisation de tout produit anti-âge.