Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 60

Artikel: Vivre plus vieux et en forme : un vrai défi
Autor: E.W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831381

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vivre plus vieux et

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.

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

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 cosméceutiques de plus en 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, plut tôt survient le décès. Telle cette musaraigne, dont la femelle meurt quelques mois après la mise bas, ou le poulpe qui meurt à l'éclosion de sa descendance. Les organismes sont donc conçus pour assurer la reproduction et maintenus en bon état uniquement pendant leur période reproductive.

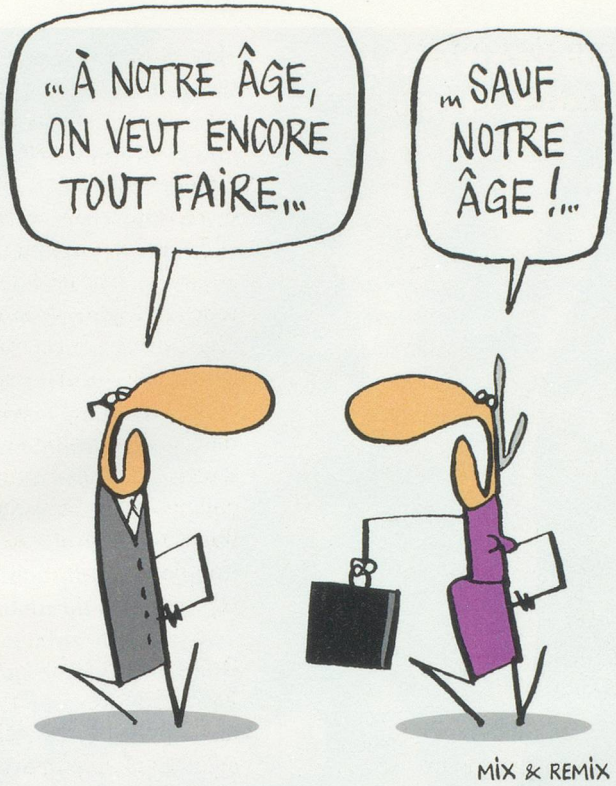
Restriction calorique

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.

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.

en forme: un vrai défi



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 reproduction. 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 aumente les taux de radicaux libres.

«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 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 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. 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. Cela vaut pour les fonctions cognitive, respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire, ostéo-articulaire et même sexuelle.» ◦ **E.W.**

> **POUR EN SAVOIR PLUS**
> *Le guide des médecines anti-âge,* Astrid Stuckelberger, Editions Favre, 2013