

MIEUX VIEILLIR N'EST PAS UN MYTHE

Il y a 20 ans encore, d'éminents scientifiques rejetaient la médecine anti-âge comme un mythe. A présent, des études attestent que les processus de vieillissement peuvent être ralentis, voire inversés. Les conférences du 12^e congrès annuel de la «Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention» SSAAMP ont montré que le «better-aging» est bien une réalité.

Texte: Jürg Lendenmann



«Les défenseurs de ce qui est connu sous le nom de médecine anti-âge soutiennent qu'il est possible, par des mesures médicales et scientifiques existantes, de freiner, d'arrêter ou d'inverser le vieillissement. De telles affirmations sont proférées depuis des millénaires et sont aussi fausses aujourd'hui qu'elles l'étaient alors. Toute personne qui prétend actuellement proposer un produit anti-âge se berce d'illusions ou ment.»

No Truth to the Fountain of Youth.
Scientific American, juin 2006.



Cette réponse sans équivoque a été faite par 51 médecins et scientifiques éminents, spécialisés dans la recherche sur le vieillissement, à la suggestion que celui-ci pouvait être influencé. «Les découvertes d'Einstein ou de Darwin ont autrefois été rejetées avec la même violence par la communauté scientifique traditionnelle», a expliqué le Dr Rüdiger Schmitt-Homm lors du 12^e congrès annuel de la Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention.

Plus de «meilleures années»

La société accepte par contre tout à fait l'idée que le vieillissement peut être accéléré. La loi de mortalité de Gompertz aurait également contribué à ancrer la notion que la sénescence ne peut être freinée. Schmitt: «Elle affirme que plus longtemps on vit, plus la probabilité de décès augmente.»

Une meilleure hygiène, la diminution des maladies infectieuses et la lutte contre les autres maladies ont allongé l'espérance de vie, réduisant la proportion de «meilleures années» et augmen-

tant celle de la dernière phase de la vie. «Le but de la médecine anti-âge est de prolonger la période des meilleures années», a déclaré Schmitt en soulignant que: «Cela devient une nécessité du fait de l'évolution démographique de la pyramide des âges.»

Vieillir en bonne santé: une contradiction en soi

Schmitt a évoqué les découvertes du chercheur Boris Shklovskii, selon lesquelles la sénescence et la mort de l'homme sont dues à des dommages croissants et un mécanisme de réparation cellulaire perturbé. «A 25 ans, on dispose de 14 contrôles par jour, ce qui se traduit par une mortalité de 0,03 pour cent par an, tandis qu'à 95 ans, sept contrôles par jour aboutissent à une mortalité de 66 pour cent.»

Le physiologiste et gérontologue a également cité le couple de chercheurs Natalia Gavrilova et Leonid Gavrilov: «Vieillir en bonne santé est un oxymore, comme mourir en bonne santé ou être malade en bonne santé.» Des études sur le vieillissement

ont mis en évidence un mécanisme très complexe (voir graphique): de nombreux facteurs interagissent entre eux pour déterminer la sénescence. Rüdiger Schmitt-Homm: «Pour lutter contre les maladies dues à l'âge, il faut cibler le vieillissement! Les soins anti-âge sont les seuls à avoir également un effet préventif.»

De l'intérêt d'agir tôt

Le better-aging concerne aussi les performances intellectuelles. «Lorsque nous vieillissons, nos capacités mentales sont au premier plan», a expliqué le Dr méd. Alexander Römmeler, chargé de cours. «La littérature montre que tout n'est pas si désolé «là-haut».» Car il y a, dans le cerveau aussi, une production de nouveaux neurones, notamment dans des zones dédiées à l'apprentissage, l'orientation et la cognition, l'équilibre énergétique et la reproduction.

Malgré une grande plasticité, cette neurogénèse «vieillit» tôt: «Comme elle diminue de façon exponentielle dès le milieu de la vie, il faut agir de bonne heure.»

Mais comment déjouer le vieillissement? Selon Alexander Römmler, il importe d'une part d'éviter les facteurs nocifs comme l'alcool et le stress et d'autre part d'employer des moyens auxiliaires appropriés: «Les stimuli environnementaux et l'activité physique font partie des aides externes, les modulateurs physiologiques et pharmacologiques de la chromatine et les hormones sont des outils internes. Des hormones stéroïdiennes sont d'ores et déjà utilisées pour stimuler et préserver la neurogénèse.» //

