

APPARENCES *France*

Médecine Esthétique

Santé NUTRITION
Bien-être **Beauté**
Tourisme
Luxe

LE PROGRAMME **anti-âge :** DU *Professeur Méningaud*

Immunité, énergie, longévité, apparence, les techniques scientifiquement validées.

Toute une vie de recherches sur l'anti-âge et 3 ans d'écriture en un ouvrage de 493 pages, le Professeur Méningaud nous livre le tout dernier état de la science en matière de prévention du vieillissement.

Ce qui en fait un livre totalement inédit ? Le Professeur Méningaud y aborde tous les aspects de l'anti-âge par ordre d'importance et en faisant la part du vrai et du faux.

- Comment booster son immunité ?
Quels sont les bons compléments alimentaires, les médicaments anti-

âge et hormones efficaces ?
La nutrition juste et utile, etc.

Il nous révèle avec des mots simples les mécanismes complexes du vieillissement et comment le ralentir. Des recommandations pour améliorer sa forme physique et mentale, tous les bienfaits de la méditation, du sommeil, en passant par les techniques innovantes en médecine et chirurgie esthétiques, la bonne posture, la voix... l'anti-âge attitude ! Où en est-on en 2020 ?

Le programme anti-âge du Professeur Méningaud est un véritable plan d'action de tous les jours, qui met en évidence le triptyque anti-âge gagnant basée

sur la synergie: longévité, embellissement et rajeunissement. Il sera réactualisé tous les ans.

« Ce livre s'adresse à celles et ceux qui cherchent à se réapproprier la maîtrise de leur corps dans une démarche globale qui s'intéresse aussi bien aux aspects de longévité, que d'embellissement et de rajeunissement. Trop souvent ces trois aspects sont traités séparément alors qu'ils s'influencent l'un l'autre. Leur prise en compte conjointe crée un effet global supérieur à la somme des effets attendus. C'est ce que l'on appelle la synergie. »

Pr Jean-Paul Méningaud



Extrait du livre
Le programme anti-âge

LA METFORMINE
un anti-âge?

L'avis du Professeur Menegaud

La **metformine** est un antidiabétique oral de la famille des biguanides normo-glycémiantes utilisé comme traitement de référence du diabète de type 2.

Après une histoire mouvementée, elle a actuellement un regain d'intérêt anti-âge.
Pharmacologie : le mécanisme d'action est complexe et n'est

pas encore complètement élucidé. C'est un normo-glycémiant. Cela signifie qu'elle ne peut pas produire des hypoglycémies comme l'insuline ou les sulfamides hypoglycémiantes.

Elle agit en augmentant la sensibilité à l'insuline des tissus utilisateurs de glucose (muscles et tissus gras), en diminuant la production de glucose par le foie, l'absorption du glucose par l'intestin, et en augmentant la synthèse du glucagon-like peptide 1 (GLP-1) et donc en augmentant la sécrétion d'insuline.
Au niveau de la mitochondrie, la **metformine** va inhiber modérément la chaîne respiratoire, entraînant une sorte de débrayage avec diminution de l'ATP et une modification du statut énergétique telle qu'on la retrouve dans le jeûne, la restriction calorique,

l'exercice physique de haute intensité et l'hypoxie.

Alors qu'en retenir ?
La metformine est clairement un traitement de référence chez les diabétiques de type 2 diminuant leur mortalité toutes causes confondues au-delà de ce que l'on pouvait imaginer. Un certain nombre d'indices qui demandent à être confirmés par des études cliniques semblent indiquer que la metformine est un médicament ANTI-ÂGE (géoprotecteur) efficace.

En savoir plus ? Découvrez l'article entier dans : Le programme anti-âge du Professeur Méningaud.