

santé  
médecine

## Anti-âge, info, intox ?

Se réappropriier la maîtrise de son corps dans une démarche globale qui s'intéresse aux aspects de longévité, d'embellissement, de rajeunissement. En toute info et sans intox.

Patricia Riveccio



*Certaines personnes qui me consultent pour initier une démarche de rajeunissement sont souvent un peu perdues et pensent pouvoir faire appel aux techniques les plus sophistiquées sans avoir à changer en rien une hygiène de vie manifestement déficiente »,* témoigne le professeur Méningaud, spécialiste en chirurgie plastique reconstructrice et esthétique et en médecine anti-âge. C'est déjà là une intox. Parce que trois notions sont importantes à connaître : l'espérance de vie à la naissance, l'espérance de vie à un âge x et l'espérance de vie en bonne santé. On ne parle pas ici de cosmétiques, on ne peut pas tout miser sur les seringues d'acide hyaluronique, on ne peut pas continuer à fumer..., mais bien de la santé. Avant de s'inquiéter du paraître, commençons par la base, c'est-à-dire par la santé, l'anti-âge commence avec elle.

### Des demi-vérités

*« En réalité, souvent, il y a des choses qui sont vraies, inattaquables mais qui ne sont pas mises en perspectives. Un exemple ? Le curcuma ? Oui, c'est efficace, c'est antioxydant sauf que chez l'humain, on n'arrive pas à démontrer une vraie efficacité. On voit à droite à gauche que si l'on y rajoute du poivre, il est mieux absorbé sauf que, même en l'administrant en intraveineuse et cela a été fait, on n'a pas finalement une gigantesque efficacité. »* Il y a donc beaucoup de choses qui sont vraies in silico c'est-à-dire conceptuellement, sur le plan informatique, nous avons



des éléments de preuve, in vitro. C'est plus compliqué sur l'animal et plus sur l'humain puisque l'on peut avoir, dans ce cas, un effet diamétralement opposé. On sait que les animaux n'ont pas la même physiologie que nous : souvent, les infections urinaires chez le chat, sont plus fréquentes chez le mâle que chez la femelle alors que c'est l'inverse chez l'homme.

### Entre mode et santé

La tendance « *mort au gluten* » véhicule aussi des rumeurs... En dehors de la maladie cœliaque facile à diagnostiquer, il y a de vraies intolérances au gluten mais, en réalité, elles sont très peu nombreuses. Cette mode conduit beaucoup de patients à prendre des aliments sans gluten et qui ne sont pas très bons, notamment des galettes de riz qui contiennent beaucoup de dérivés de glycation avancée et des sucres rapides, (la glycation est un des facteurs de vieillissement accéléré des tissus). Certains vont se croire intolérant et vont se reporter sur des aliments plutôt mauvais pour la santé. On fait de cette intolérance une généralité. Ceux qui ont un colon irritable ou sensible au gluten, doivent diminuer sa consommation sans la bannir et choisir des produits avec gluten mais de bonne qualité. « *Dans la baguette blanche, ce n'est pas tant le gluten pour certaines personnes qui va être nocif mais plutôt le sucre rapide avec un IG (index glycémique) très élevé qui va changer en quelques minutes la composition de leur microbiote et être à l'origine d'un inconfort digestif.* »

### Le traitement hormonal de substitution (THS)

Une femme qui prend un THS cinq ans après sa ménopause, doit absolument faire vérifier ses artères coronaires par un cardiologue avant de l'entreprendre. Auparavant, les hormones étaient données en plus grandes quantités, délétères pour l'organisme, parce que, une fois absorbées par la bouche, elles étaient, en partie détruites par le foie. Aujourd'hui, le THS proposé se prend par petites doses par voie cutanée selon la chronobiologie : les œstrogènes sont donnés le matin parce qu'énergisantes et la progestérone le soir. Il s'agit de progestérone naturelle, donc bio-identique et pas artificielle. Si l'on veut être prudent, on interrompt ce traitement cinq jours par mois.

## Le jeûne, le point

*Il va permettre un switch métabolique. Son efficacité est bien démontrée dans les études cliniques. Ce qui est en cours de recherche, c'est le type de jeûne qu'il faut faire. Celui des 16 heures semble aussi efficace sur les paramètres métaboliques que celui de 24 ou 48 heures. Il est moins dangereux en ce sens que faire un jeûne trop long fait perdre de la masse musculaire que l'on a un mal fou à récupérer à partir de 50 ans. Il favorise la qualité du sommeil, il améliore les paramètres de l'inflammation, l'humeur.*

Ces petites doses vont permettre de maintenir la trophicité vaginale, vont aider pour l'ostéoporose.

### Les carences

« *À ma consultation, une femme sur deux est carencée en calcium. Il faut, selon les spécialistes, 1 200 mg/jour, elles en sont à 600 mg. Ce n'est pas la seule carence, il y a celle de la vitamine D pour 40 % des femmes, ce qui explique la présence d'ostéoporose d'autant plus que le manque d'exercice physique est flagrant* », précise le professeur Méningaud. Or, l'os et le muscle forment un couple. Lorsque vous vous musculez, les muscles qui s'insèrent sur les os vont créer des contraintes qui le stimulent et vont le protéger. Un os protégé est plus gros, plus dense et l'ostéoporose ne s'installe pas.

### L'anti-âge, mais à quel âge ?

Mieux vaut prévenir que guérir ! « *On peut commencer à se préoccuper de l'anti-âge à n'importe quel âge mais le plus tôt est le mieux ! L'anti-âge commence dès l'âge fœtal avec les perturbateurs endocriniens (PE), les cosmétiques que la mère met sur sa peau, de la poêle en teflon, les produits d'entretien. La génération actuelle des 20 ans est très atteinte par les PE, on le voit au nombre de cancers... On sait que le lait consommé par le bébé dans ses premières semaines de vie, va avoir une influence sur les risques de développer un cancer à l'âge adulte. Il contient des sucres particuliers qui vont avoir une influence sur des gènes, les rendre silencieux ou les activer. Le lait maternel est excellent ou il faut prendre un lait qui lui ressemble le plus possible. Les adolescents ont des performances physiques qui déclinent année après année. Et pourtant, partir dans la vie avec un capital musculaire élevé, peut*

*éviter une fracture du col du fémur ou la retarder. Les habitudes alimentaires doivent aussi se prendre très jeune.*

*On sait que l'obésité infantile va avoir des répercussions sur l'adulte même si celui-ci redevient mince. »*

### Trop tard ?

« *Il n'y a pas d'âge limite pour s'inquiéter de l'anti-âge, on peut toujours diagnostiquer une carence en une vitamine particulière. Ce qui est arrivé avec une patiente qui avait un aspect de vieillissement accéléré. Elle avait fait une intervention de médecine esthétique et elle ne comprenait pas pourquoi les résultats n'étaient pas au rendez-vous. On a découvert qu'elle était carencée en 4 vitamines du groupe B alors qu'elle s'alimentait plutôt bien. Elle a fait le nécessaire et je pense qu'elle a gagné dix ans de vie.* » Bien sûr, il faut trouver un médecin qui ait un intérêt pour cette médecine de l'anti-âge. Mais déjà, il faut vérifier, avec les bilans classiques du médecin traitant, que l'on n'est pas anémié, que la fonction rénale est optimale. Ensuite, il faut rajouter en priorité les bilans des vitamines et des oligo-éléments. Sans oublier le stress dont on a beaucoup sous-estimé le poids dans l'anti-âge. Avant les gens partaient en vacances et se reposaient vraiment, aujourd'hui, ils partent avec leur portable et ne coupent jamais tout à fait les ponts... En 2015, pour la première fois depuis 1969, l'espérance de vie a reculé. Alors, place à une médecine dite « 5 P » : participative, prédictive, préventive, personnalisée et positive ! ■

### JE BOUQUINE...

*Le programme anti-âge, du professeur Jean-Paul Méningaud, Éditions Bookelis, 45 €, bookelis.com*