

# Offensive contre les outrages du temps

**Pouvez-vous donner spontanément la définition du terme «anti-âge»? Bravo! Dans ce cas, vous êtes certainement aussi au courant de la restriction des calories, de la «longevity» et du conseil anti-vieillessement en droguerie. Non? Ce n'est pas grave: notre article vous présente ces différentes théories sur la base d'exemples pratiques.**

Le vieillissement biologique est de plus en plus décalé par rapport au vieillissement chronologique. Les gens restent plus longtemps actifs et toniques qu'avant et se sentent aussi plus jeunes. Néanmoins, face au miroir, les changements physiologiques se précisent d'année en année: les rides sur le visage, les taches pigmentaires sur les mains, les tissus qui ramollissent sous les bras, le poids qui augmente, la taille qui diminue. La plupart des gens refusent d'accepter simplement ces détails physiques négatifs propres au vieillissement. Les produits et les traitements dits «anti-âge» issus de la cosmétique, de la médecine et de moult autres secteurs ont donc le vent en poupe.

## Des origines du terme anti-âge

Il semblerait que pour bien vivre, il faille conserver l'apparence de la jeunesse. Dans ce contexte, le terme d'anti-âge correspond à une panacée universelle pour rester jeune et retarder le processus de vieillissement. Le marché croissant des produits contre le vieillissement use et abuse du terme anti-âge. Les nouveaux termes, comme *Better Aging*, *Active Aging*, *Good Aging*, *Slow Aging*, *Well Aging*, *Healthy Aging*, *Successful Aging*, *Longevity*, *Vital Aging* délaient peu à peu l'essence même du terme initial. On ne s'étonnera donc pas que médecins, médias, entreprises de cosmétiques, vendeurs et consommateurs n'aient pas tous la même définition d'anti-âge.

Roland M. Klatz et Robert Goldmann, les fondateurs du mouvement anti-âge, ont inventé ce terme en 1992 aux Etats-Unis. Leur définition: «**La médecine anti-âge est une semi-discipline médicale reposant sur le recours à des technologies scientifiques et médicales de pointe pour détecter à un stade précoce, prévenir, traiter et faire régresser les troubles fonctionnels, les handicaps et les maladies liés à l'âge.**»

## Déclaration de guerre au vieillissement

Le chirurgien Dr Ronald M. Klatz a été le précurseur de la médecine anti-âge et le fondateur, en 1992, de l'American Academy of Anti-Aging Medicine (A4M) dont il a été le président. L'objectif de l'A4M est de ralentir, voire stopper, le processus de vieillissement et donc la progression des maladies chroniques liées

à l'âge. Ainsi, l'objectif n'est pas une vieillesse normale, mais bien une vieillesse réussie. Pour cela, sont essentiels la conservation d'une bonne santé, le maintien des capacités physiques et mentales, ainsi que, pour beaucoup, une apparence tendant vers un idéal de beauté calqué sur la jeunesse. Ce résultat s'obtient à grand renfort de médicaments, de vitamines, d'anti-oxydants, d'hormones, associés à un mode de vie sain. La Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (SSAAMP) poursuit un objectif similaire. «Nous ne pouvons ni ne voulons empêcher le vieillissement. En revanche, nous cherchons à le ralentir. La SSAAMP s'est fixé comme but de donner plus de vie aux années et pas plus d'années à la vie»: explique le Dr méd. Roland Ballier, président de la SSAAMP. Pour atteindre ce noble objectif, la SSAAMP mise sur trois domaines, à savoir la prévention, la chirurgie esthétique et la médecine complémentaire – priorité étant donnée à la prévention. «Pour être éthiquement justifiable, la médecine anti-âge ne peut faire l'impasse sur la prévention», souligne Roland Ballier.

## Le vieillissement: une anomalie sociale?

Les opposants à la médecine anti-âge considèrent que le vieillissement est un processus naturel que l'on pathologise sciemment. Ils n'acceptent pas que le vieillissement soit considéré comme une anomalie dans notre société qui porte la jeunesse et la beauté aux nues. Pour mieux comprendre la signification globale du vieillissement, il faut d'abord comprendre en quoi consiste ce processus. Le vieillissement ne commence pas à un certain moment de la vie mais c'est un processus continu qui débute dans l'ovule sitôt fécondé et s'achève par la mort. Le corps subit déjà des détériorations pendant l'enfance, notamment par l'action des produits issus de réactions biochimiques indispensables au développement et à la santé. Au fil du temps, l'organisme ne réussit plus à réparer tous ces dégâts. Les premiers signes du vieillissement apparaissent alors: perte d'élasticité de la peau, fonte des muscles, cheveux qui deviennent gris, diminution des performances. Les cellules, les tissus et les organes ne remplissent plus leurs fonctions correctement et deviennent plus sensibles aux maladies. Conséquence: apparition de problèmes de santé comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Finalement, ce sont les maladies dégéné-

ratives, comme l'artériosclérose, l'ostéoporose ou encore la démence qui peuvent survenir. Ces maladies sont des effets secondaires et ne sont pas synonymes de vieillesse. Le stress, un style de vie inadapté, le tabagisme, la sédentarité et une mauvaise alimentation peuvent encore accélérer le processus de vieillissement.

### Pourquoi vieillissons-nous?

En quoi consiste le vieillissement? La recherche a permis d'expliquer bon nombre de processus qui se déroulent dans l'organisme mais n'a toujours pas découvert le secret de la jeunesse éternelle. Voici quelques thèses sur le processus de vieillissement.

#### Stress oxydatif

*La thèse:* des molécules très agressives, les fameux radicaux libres, jouent un rôle capital dans le vieillissement. Ces substances oxydantes s'attaquent aux structures cellulaires.

*Les effets:* notre organisme est parfaitement capable de se défendre contre les radicaux libres grâce aux anti-oxydants que nous absorbons par la nourriture. Parmi ces substances, on peut citer les sels minéraux, les oligo-éléments et les vitamines (notamment les vitamines E et C et le bêta-carotène). Ces substances neutralisent les radicaux libres et prolongent la vie des cellules. De nombreuses substances végétales secondaires présentent également des propriétés anti-oxydantes similaires. Notre alimentation en contiendrait approximativement 30 000. Ainsi, une alimentation saine et diversifiée permet de freiner naturellement le vieillissement prématuré de l'organisme.

*Les options:* il est possible de prendre des compléments fortement concentrés d'anti-oxydants. La médecine orthomoléculaire recommande par exemple de prendre quotidiennement 500 à 3000 mg de vitamine C et 200 à 600 mg de vitamine E. Ces quantités dépassent considérablement les apports quotidiens recommandés pour les adultes par la Société suisse de nutrition. Des études scientifiques menées jusqu'à ce jour n'ont pas enregistré de résultats réellement probants. Mais il serait exagéré de prétendre que ces préparations vitaminées n'ont aucun effet. Diverses recherches ont pu démontrer des effets positifs. Important à savoir: chez les personnes à risques, de tels surdosages peuvent nuire à la santé.

#### Thérapie hormonale

*La thèse:* cette théorie part du principe que les hormones seraient responsables du vieillissement. Autrement dit, notre taux d'hormones ne diminue pas parce que nous vieillissons, mais nous vieillissons parce que notre taux d'hormones diminue.

*Les effets:* on sait depuis longtemps que le taux d'hormones diminue avec l'âge. Cette diminution est particulièrement perceptible chez les femmes avec les œstrogènes. On peut aussi parfois constater une diminution du taux d'androgènes chez les hommes âgés. Ce ne sont pas seulement les hormones sexuelles qui diminuent avec l'âge. Les concentrations d'hormones surrénales (DHEA), d'hormones épiphysaires (mélatonine) et d'hormones sécrétées par la partie antérieure de l'hypophyse (somatotropine) diminuent également au fil des ans. La thérapie hormonale permet de compenser ces déficits. On l'a longtemps utilisée pour atténuer les troubles de la ménopause et prévenir les maladies liées à l'âge chez les femmes. Mais les risques accrus de cancer du sein imputés à la prise d'hormones ont ébranlé la confiance des consommateurs. A noter que le recours à la thérapie hormonale pour les hommes est encore plus critiqué.

*Les options:* une thérapie hormonale permet de parer ce déficit. Des cures d'hormones ont donc été recommandées aux femmes, des années durant, pour atténuer les troubles de la ménopause et prévenir les maladies liées à l'âge. Mais le risque accru de cancer du sein dû à la prise d'hormones a fortement remis en cause les thérapies hormonales, qui sont considérées d'un œil encore plus critique chez l'homme. L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic déconseille vivement l'achat sur internet de préparations hormonales comme mesure anti-âge. Un mauvais dosage, même minime, peut provoquer des effets secondaires graves. Il faut donc peser avec soin les avantages et les risques d'une thérapie hormonale et demander conseil à un spécialiste. Rappelez aussi à vos clients que la médecine complémentaire offre de bonnes alternatives à la thérapie hormonale.

#### La jeunesse par l'ascèse

*La thèse:* dans les années 30, des tests effectués sur des rats de laboratoire ont démontré qu'une réduction systématique des calories de 30 % permettait d'augmenter de quelque 50 % leur espérance de vie. Des études ont depuis été menées sur d'autres animaux, des unicellulaires aux primates, et ont toujours abouti aux mêmes conclusions.

*Les effets:* il est naturellement difficile de prouver la même chose chez l'homme. Cela dit, si ce processus a été démontré chez toutes les autres espèces, il serait étonnant qu'il ne soit pas valable chez l'être humain. Le problème réside plutôt dans la pratique. A une époque où la plupart des gens peinent à maintenir leur poids normal, comment s'attendre à ce qu'ils renoncent à vie aux plaisirs de la table?

*Les options:* l'industrie pharmaceutique place donc de grands espoirs dans les nouveaux médicaments. Ces produits font croire à l'organisme qu'il reçoit moins de calories et ce dernier déclenche alors les mécanismes de biologie moléculaire tant recherchés.

## Cellules immortelles

*La thèse:* chaque cellule a une durée de vie spécifique (= limite de Hayflick), qui repose sur sa capacité à se diviser, déterminée par l'évolution. Une cellule fécondée peut se diviser environ 50 fois dans le corps humain, avant de se dégrader et finalement mourir.

*Les effets:* le nombre de divisions cellulaires est limité car à chaque mitose, les télomères (portions d'ADN à l'extrémité des chromosomes) raccourcissent un peu. Comme les télomères contiennent des séquences de gènes non codantes (donc pas de structure génétique à proprement parler), ce raccourcissement n'a aucun effet. Mais après une cinquantaine de divisions, l'usure des télomères entraîne la destruction des gènes codants. Or, la télomérase, enzyme présente dans certaines cellules, comme les cellules germinales ou les ovules, est capable de rallonger partiellement les télomères. Les cellules qui disposent de cette enzyme sont donc potentiellement immortelles. Rien d'étonnant donc à ce que, chez l'homme, plus de 90 % de toutes les cellules cancéreuses présentent une quantité relativement élevée de télomérase.

*Les options:* l'industrie pharmaceutique considère que la télomérase est une des substances susceptibles d'offrir la «jeunesse éternelle».

## Usure du système immunitaire

*La thèse:* le système immunitaire s'use au fil du temps. Les cellules immunitaires deviennent moins actives. Les défenses naturelles sont affaiblies et le corps devient plus facilement la proie de maladies graves.

*Les effets:* l'usure du système immunitaire rend le corps plus vulnérable à l'invasion de bactéries pathogènes (infections). De vieilles cellules ayant perdu toute fonction, voire dégénérées (cellules cancéreuses), ne sont plus identifiées comme telles par le système immunitaire. Il ne se charge donc plus de leur élimination ciblée, bien que ce soit précisément l'une de ses fonctions vitales.

*Les options:* on peut entraîner le système immunitaire. Recommandez à vos clients des médicaments naturels qui le renforcent.

## Qu'attendre du futur?

Les réunions de classe démontrent parfaitement que tout le monde ne vieillit pas à la même vitesse. On peut donc supposer que le processus de vieillissement n'est pas dû au hasard. Ce qui pose problème: la médecine anti-âge, qui vise à prévenir les maladies liées à l'âge, doit traiter différents processus de vieillissement.

A l'avenir, les troubles liés à l'âge devraient, dans la mesure du possible, être combattus par des inter-

ventions médicales ou cosmétiques. Lorsque le vieillissement est avancé, on peut également recourir à des moyens techniques (comme des impulsions nerveuses ou des prothèses téléguidées). La recherche sur les cellules souches, utilisée en médecine régénérative, constitue également une évolution très intéressante. Les cellules souches pluripotentes induites (iPS), semblables aux cellules embryonnaires, sont des cellules «rajeunies» artificiellement qui ont le potentiel de se différencier en tout type de tissu. Elles pourraient un jour permettre de venir en aide aux victimes d'infarctus, aux personnes paralégiques et aux malades d'Alzheimer. En effet, dans tous ces cas, il y a mort de tissu – lequel pourrait donc être reconstitué grâce aux iPS reprogrammées. Le diagnostic génétique constitue aussi une possibilité de déterminer les prédispositions individuelles aux maladies liées à l'âge. Un programme de prévention personnel basé sur la pharmacogénétique et la pharmacogénomique pourrait alors minimiser les risques de développer ces maladies.

## Retour à la nature?

Certains critiques estiment que les espoirs placés dans les synthèses chimiques des nouvelles disciplines scientifiques sont démesurés. Le Dr Beat Meier, chargé de cours de phytothérapie à l'Institut de biotechnologie de Wädenswil, estime qu'il y a une tendance à revenir aux principes actifs d'origine biologique: «La nature, et les plantes médicinales en particulier, contiennent déjà les médicaments du futur – il suffit de les redécouvrir.» Jusqu'à présent, on a répertorié entre 1,7 et 1,8 million de plantes et d'animaux différents. Et on estime qu'il en reste encore entre 3 et 30 millions à découvrir. Pour les trouver, les chercheurs sillonnent le globe. Pas seulement la forêt vierge ou les abysses marines, mais aussi les vastes étendues polaires. Les biologistes espèrent notamment trouver des substances utiles dans les bactéries qui vivent dans les glaces de mer. Ces bactéries résisteraient à des froids extrêmes et à de l'eau à très forte teneur en sel. La recherche veut aussi utiliser ces substances dans le domaine anti-âge. Les perspectives de commercialisation de futures stratégies de prévention du vieillissement sont prometteuses: la proportion des personnes âgées ne cesse d'augmenter dans notre société. La médecine anti-âge deviendra donc de plus en plus importante.

## Le conseil anti-âge en droguerie

Pour offrir un conseil anti-âge de qualité, il faut au préalable procéder à une analyse de la situation de la personne en lui posant des questions sur son style de vie (alimentation, activité physique, sport, consommation d'alcool et de tabac, stress, situation psychosociale, risques de santé familiaux). Procéder également au profil de santé de la personne (diabète, cholestérol, hypertension, etc). Proposer ensuite une thérapie anti-âge sur mesure combinant par

exemple les éléments suivants: nutrition, perte de poids en cas d'obésité, programme de sport et de fitness, programme d'entraînement des fonctions cognitives et méthodes de gestion du stress. Recommander également des compléments alimentaires de qualité sans oublier les bons acides gras, comme l'écicosanoïde provenant des poissons des mers froides, ou les acides gras insaturés d'origine végétale. Si le client le souhaite, proposer un conseil ciblé sur certaines formes thérapeutiques (thérapie aux phytohormones, oligothérapie, spagyrie, sels Schüssler, etc.).

**Dr Wolfgang Kallabis\***  
**Nadja Mühlemann / trad: cs**

Le Dr Wolfgang Kallabis est médecin spécialisé en gynécologie et obstétrique et exerce dans son propre cabinet à Therachern (BE). Il s'intéresse depuis de nombreuses années au thème de la médecine anti-âge et préventive. Il est l'auteur de l'ouvrage intitulé «Das Anti-Aging Lexikon – Alles Wissenswerte von A bis Z», Herbig 2007, ISBN 978-3-7766-2542-4 (uniquement disponible en allemand).

**En savoir plus**

Stuckelberger Astride et al.: TA-SWISS-Studie Anti-Aging Medizin: Mythos und Chancen 2008, étude unique disponible en allemand et en anglais, mais résumé disponible en français sur [www.ta-swiss.ch](http://www.ta-swiss.ch)

Yves-Victor Kamami: «Nouvelles médecines anti-âge. Comment devenir un jeune centenaire en bonne santé?», Editions du Dauphin, 2009, ISBN 9782716313995, Fr. 40.90

Elyane Lèbre: «La diététique anti-âge», Thierry Souccar Editions, 2009, ISBN 9782916878348, Fr. 20.30

**Liens utiles**

«Vieillir: le pourquoi du comment»  
[http://www.vitagate24.ch/f\\_anti-age\\_pourquoi\\_comment.aspx](http://www.vitagate24.ch/f_anti-age_pourquoi_comment.aspx)

«Médecine du futur: des médicaments sur mesure»  
[http://www.vitagate24.ch/f\\_medecine\\_futur\\_medicaments\\_sur\\_mesure.aspx](http://www.vitagate24.ch/f_medecine_futur_medicaments_sur_mesure.aspx)

Antioxydants en pot: la panacée?  
[http://www.vitagate24.ch/f\\_antioxydants\\_peau.aspx](http://www.vitagate24.ch/f_antioxydants_peau.aspx)