Dr Gérard **Bersand**

AIMER VIEILLIR :

LA RÉVOLUTION DE LA MÉDECINE ANTI-ÂGE

JouVence

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 1 18/03/2021 11:41

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Se reconnecter aux saisons, Sabrina Romeo-Dussart

Arthrite et arthrose : prendre soin de ses articulations à l'aide de la naturopathie, Caroline Brondel

La Green Food en famille, Alice Greetham et Marie Gabrielle Domizi

Yin Yoga : mon yoga douceur, Jane Bertrel et Laurent Bertrel

Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive, Alain Dikann

Manuel d'autothérapie par l'écriture, Jean-Yves Revault

Mon mur d'exercices, Gilbert Bohbot

Les Archéstyles, Brigitte Riom-Tendron

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-390-9

Couverture : Pauline Tacik
Mise en page intérieure : SIR

Images : pictogramme encarts "Résumé" : AdobeStock / © tatianasum ;
pages 1, 19, 20, 22, 23, 25, 31, 32, 35, 37, 38, 42, 75, 92, 178, 179,
218, 227 : © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 2 18/03/2021 11:41

SOMMAIRE

Introduction 7
Une philosophie de vie 7

PARTIE A : LA NUTRITION

Chapitre I. L'inné et l'acquis 17

Chapitre II. Nous sommes ce que nous mangeons 30
1. Des protéines, oui mais lesquelles ? 30
2. Les sucres : nos meilleurs ennemis 36
3. Nos amies les graisses 46

Chapitre III. Les probiotiques, vitamines et minéraux : l'essentiel, c'est l'accessoire 52
1. Qu'est ce qu'un probiotique ? 52
2. Vitamines, minéraux, acides aminés : on ne devrait pas en rajouter ! 58
3. Et pourtant ! La supplémentation nécessaire en vitamines, minéraux et acides aminés 66

Chapitre IV. Le cerveau, notre deuxième intestin 75
1. « Mange ta soupe ! » : les injonctions qui forgent nos comportements 75
2. « Mon Dieu, j'ai encore pris du poids ! » : pourquoi la gestion du poids n'est pas si simple 79
3. « Avec tout ce que je fais comme efforts… » : l'importance du métabolisme énergétique 83

Chapitre V. Les régimes, ça marche toujours… la première fois ! 88
1. « Pas le choix ! » : faire un régime, mais lequel ? 88
2. « Je suis puni(e) » : apprendre à mieux se connaître 93

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 3 18/03/2021 11:41

3. « Restons simples ! Pas si simple… » : peut-on maigrir en mangeant simplement ? 98

PARTIE B : LE COACHING PHYSIQUE

Chapitre I. « À quoi ça sert de gagner, si ce n'est pour dépenser ? » : l'importance d'une activité physique adaptée 107

Chapitre II. Pas de sport… mais de l'exercice physique 111

Chapitre III. Les bienfaits de l'ostéopathie : le toucher comme voie de régulation 118

Chapitre IV. Quelques douceurs orientales 123

PARTIE C : LE MÉTABOLISME

Chapitre I. Soufflons ! 129
1. Et si on apprenait à respirer 129
2. Souffler n'est pas jouer : la respiration profonde, alliée du bien-être 133

Chapitre II. « C'est les hormones, docteur ! » : l'importance de nos équilibres hormonaux 139
1. Restons physiologiques 139
2. La ménopause ? Et alors ! 143
3. Quel bilan hormonal ? 148

Chapitre III. Je stresse, tu stresses, nous stressons 153
1. Le stress indispensable à la vie 153
2. Les neurotransmetteurs : les grands oubliés 156
3. Je fais quoi avec mon stress ? 160

Chapitre IV. Je fume, tu fumes, nous fumons… 165
1. Pavlov, vous connaissez ? 165
2. Mes besoins et mes faux amis 169
3. J'arrête quand je veux 174

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 4 18/03/2021 11:41

Chapitre V. Vous me donnerez bien quelques suppléments 181
1. Pourquoi prendre des suppléments ? 181
2. Quels suppléments choisir ? 185
3. Suppléments et anti-âge 189

PARTIE D : ÊTRE OU PARAÎTRE : DE LA COSMÉTIQUE À L'ANTI-ÂGE

Chapitre I. Une histoire de femmes 201
1. De Cléopâtre à Sophie Marceau 201
2. L'apparence comme discriminant social 205
3. Les hommes sont aussi des femmes 209

Chapitre II. Les techniques en esthétique 213
1. De la chirurgie à la médecine 213
2. Pourquoi avoir recours à l'esthétique ? 217
3. Quelles techniques pour quel résultat ? 222

Chapitre III. Les techniques en anti-âge 227
1. Fibroblaste, mon ami ! 227
2. Pourquoi avoir recours à l'anti-âge ? 231
3. Quelles techniques pour quel résultat ? 235

PARTIE E : RAJEUNISSEMENT, TÉLOMÈRES ET CELLULES SOUCHES

Chapitre I. On a l'âge de ses cellules 241

Chapitre II. Les cellules souches ou la recherche du Graal 249

Chapitre III. La révolution des sénolytiques 257

Conclusion 267
Les grands équilibres de la vie 267

Références 279

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 5 18/03/2021 11:41

INTRODUCTION

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

La vie, ce n'est pas quelque chose de sérieux !

C'est vrai, on fait des plans longtemps à l'avance, on se projette, on extrapole, on définit des stratégies… pour que tout soit remis en question par des événements, sinon imprévisibles, du moins incontrôlables : un changement de contexte économique, un divorce, un accident, une maladie…

J'avais une secrétaire, il y a plusieurs années de cela, qui ne se projetait que dans la retraite ; toute son énergie était tendue vers cet objectif : partir à la retraite confortablement. Elle n'était pas à l'aise dans ce qu'elle faisait. Elle travaillait consciencieusement, mais sans âme ; elle se levait le matin pour accomplir sa tâche quotidienne qui l'amenait un peu plus près de son nirvana. Et elle n'avait que 35 ans. Elle a quitté mon cabinet pour intégrer un laboratoire d'analyses médicales, pour un salaire quasiment identique, une pression de travail beaucoup plus grande, mais, surtout, une assurance collective qui était beaucoup plus intéressante, avec un système d'épargne-retraite qui scintillait à ses yeux. Autant dire que chaque annonce gouvernementale qui décalait l'âge de la retraite ou qui dégradait les conditions d'obtention de points de retraite était vécue comme une catastrophe personnelle. Le stress a été d'ailleurs tellement important qu'elle a développé une rectocolite hémorragique. Plus elle s'accrochait à son travail pour des raisons de sécurité, plus le contexte était difficile, plus elle développait sa RCH… et plus elle était parfois obligée de s'arrêter de travailler et plus cela augmentait son stress ; et plus elle dégradait ses conditions sécuritaires et plus elle s'éloignait de son objectif : une retraite confortable… et plus elle développait sa RCH… Triste vie, non ?

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 7 18/03/2021 11:41

Fardeau ou cadeau, nous pouvons choisir ce que sera notre vie !

✦

Fardeau ou cadeau, nous pouvons choisir ce que sera notre vie !

✦

La vie, ce n'est pas quelque chose de sérieux. On se comporte comme si on avait oublié qu'on allait mourir un jour… forcément. On veut se croire immortel en laissant une trace derrière nous. Comme si, une fois trépassés, nous avions encore un contrôle sur notre œuvre : nos biens, notre famille, notre histoire.

Et on affecte de croire que ce que nous faisons a un sens… sait-on jamais ? Nous sommes une pièce plus ou moins active, plus ou moins importante d'un ensemble : l'humanité. L'humanité saura très bien se passer de nous, et pourtant nous sommes néanmoins indispensables. Nous voulons donner un sens à notre vie, alors que la vie n'a d'autre sens que sa propre existence : tous les admirateurs de Nietzsche s'y retrouveront !

Ceux de Yuval Harari également : l'absence de sens est si insupportable que nous créons de toutes pièces des récits – religieux, sociaux, moraux – pour guider nos vies.

Pourquoi y a-t-il la vie plutôt que rien ? Pour rien ! Parce que c'est comme ça ! Parce que pour définir le « rien », il faut lui opposer « la vie ». Parce que pour définir la vie, il faut lui opposer le néant. La vie existe sur notre planète et probablement sur d'autres planètes, mais notre planète est toute petite dans le système solaire, qui lui-même est minuscule dans notre galaxie, qui elle-même est très périphérique parmi les milliards d'autres galaxies qui existent !

Alors, comment évaluer nos peurs, nos angoisses, nos soucis, nos préoccupations à l'échelle cosmique ? À nous de décider que nous sommes tout et rien à la fois, que nous sommes une infime poussière du cosmos et aussi tout le cosmos, que nous sommes à la fois hommes et Dieu !

Et que valent nos angoisses, que nous soyons hommes ou Dieu ?

Non, tout cela n'est pas sérieux ; la vie, ce n'est pas sérieux… et pourtant !

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 8 18/03/2021 11:41

Et pourtant, c'est tout ce que l'on a. Nous sommes nés pour vivre, c'est inscrit dans nos gènes. Et quand la vie est menacée, nous développons des stratégies de survie. Ces stratégies sont si importantes que, validées, elles s'inscrivent dans notre fonctionnement basique. Nous possédons tous un instinct de survie. Que nous ayons peur de mourir, de façon justifiée ou pas, et nous déchargeons de l'adrénaline pour mettre en route une réponse réflexe : les poils se hérissent – sans doute un vestige de nos ancêtres animaux qui voulaient impressionner l'adversaire ; les muscles se tendent, prêts à bondir ; les pupilles se dilatent pour absorber un maximum d'informations visuelles ; le pouls s'accélère pour optimiser l'afflux sanguin aux organes ; l'insuline fait entrer l'énergie du glucose dans les cellules ; le cerveau ne veut sélectionner que les informations utiles, immédiates et s'interdit de réfléchir… tout ceci, nous ne l'avons pas appris ; tout ceci est inscrit dans nos comportements innés ; ce qui n'empêche pas l'apprentissage afin d'améliorer encore la réponse au danger.

Tout ceci cherche, *in fine*, à maintenir la vie !

Ainsi, même si nous ne savons pas pourquoi nous vivons ni pourquoi la vie même existe, nous portons en nous ce cadeau et ce fardeau que nous voudrions transmettre ; en espérant que, peut-être dans quelques centaines de générations, nous comprendrons quelle est la finalité de la vie, pourquoi nous avons été programmés à la vie, de quel espoir nous sommes porteurs… s'il y a quelque chose à comprendre !

Bien sûr, il y a ceux qui se suicident et ceux qui essaient ; mais, la plupart du temps, c'est justement parce que leur vie leur paraît insupportable, faite essentiellement de souffrances, physiques ou psychiques. Ôtez la souffrance et le goût de la vie revient au galop. Il ne s'agit pas tant d'un dégoût de la vie que d'une déception de leur vie, d'une peur essentielle que leur vie ne soit pas à la hauteur de leurs attentes… ce qui n'est pas loin de ressembler à un hommage à la vie !

Sans aller jusqu'au suicide, beaucoup ont développé un FOMO (*fear of missing out*) : une peur de passer à côté ! Peur de passer à côté d'une vie meilleure, pleine d'amis, de vacances exceptionnelles, de travail enrichissant, de vie de couple épanouie… Peurs entretenues par les réalités augmentées que nous proposent les autres, *via* la technologie :

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 9 18/03/2021 11:41

les *selfies* avantageux, les super-photos sur les réseaux sociaux, le commentaire en *live* traduisant une connexion instantanée et permanente au monde… comme si on allait publier les photos de soi fatigué, les vacances plutôt ordinaires (même les galères de vacances, pour peu qu'elles aient un caractère exotique, passent pour une aventure humaine !), ou avouer qu'on n'a rien à dire d'« intelligent » sur tel sujet… Mais le FOMO n'est aussi rien d'autre qu'un hommage à la vie ; une vie qu'on aimerait pleine et entière sans même en connaître la finalité ; une vie que nous aimerions comparer avantageusement à celle de nos parents, de nos amis, ou même de ce que nous en connaissons de la vie des autres.

En résumé, nous portons en nous, du moment que nous sommes nés, cette graine d'énergie que nous appelons la vie !

✦

Nous portons en nous, du moment que nous sommes nés, cette graine d'énergie que nous appelons la vie !

✦

Et peut-être que notre seule particularité, par rapport au monde animal ou végétal, est d'avoir conscience de cette énergie vitale.

Nous ne sommes pas les seuls, loin de là, à partager cette énergie, non seulement sur Terre, mais peut-être aussi dans l'univers, mais nous sommes certainement les seuls, du moins sur Terre, à essayer de maîtriser cette énergie, à essayer d'en comprendre le sens… avec l'espoir fou qu'il y ait un sens !

Alors, s'il n'y a d'autre sens que le moment présent, faisons en sorte que notre passage sur Terre se passe au mieux et qu'il soit le plus confortable possible

Mais confortable ne veut pas dire sans souffrance, sans remise en question, sans prise de risque.

Ce qui est confortable est ce en quoi nous nous sentons le mieux.

Certains peuvent se sentir bien lorsqu'ils sont en danger ; certains veulent en permanence « aller de l'avant », ne supportent pas l'idée de routine, ne supportent pas même l'idée de confort matériel : rester tranquille

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 10 18/03/2021 11:41

dans un canapé, hypnotisé par la télé, ne pas avoir de soucis… est déjà un souci principal, la peur de passer à côté de sa vie (voir le FOMO), la peur de rater quelque chose, la peur de manquer de densité. La souffrance psychique de la mise en danger, parfois la souffrance physique qui en résulte, sont peu importantes comparées à cette souffrance fondamentale qu'est l'oubli de soi.

Ainsi le confort des uns ne sera pas le confort des autres.

J'ai été parfois surpris de constater, dans les services de cancérologie où j'ai travaillé, la sérénité de certains patients, jeunes ou souvent plus âgés, alors que la maladie était bien présente et une mort proche très probable, qui dégageaient un calme, une bienveillance, un sourire, qui parfois étonnaient même leurs proches. Le discours admis était que la mort imminente pouvait entraîner une expérience quasi mystique, que la concrétisation de la mort imminente les rapprochait d'un nirvana. Je pense tout simplement que ces gens avaient fini de se battre, avaient « lâché prise », et quelque part, pouvaient relativiser leurs vies, s'apercevoir que tout le stress que l'on peut accumuler pour contrôler sa vie, ses finances, ses relations, son travail… ne pesait pas bien lourd quand la mort approchait. Et combien de gens âgés (un tiers des suicides en France) se sentent désabusés à l'heure de la mort de s'être tant battus pour acquérir des biens dérisoires, comme si nous n'étions jamais propriétaires de quoi que ce soit ; de s'être battu pour offrir la meilleure situation possible à notre descendance, qui, en général, ne nous demande que les moyens d'être autonomes ; de s'être battu pour affirmer sa place dans la société à travers son travail ou sa situation sociale, comme s'il fallait attendre autre chose qu'un apport réciproque et pratiquement équivalent : je te reconnais proportionnellement à ce que tu m'apportes.

C'est dans ce contexte de lucidité, sans trop attendre des autres ou de l'univers qu'apparaît la notion de « souci de soi » chère à Foucault. À mon avis, cette notion de « souci de soi » fait suite déjà au *Traité du désespoir* de Kierkegaard : ne plus avoir d'espoir, c'est vivre sa vie dans la réalité et non plus dans l'illusion. Et dans ce cas, être lucide est un cadeau que l'on s'offre à soi-même. Le « souci de soi » fait de l'égoïsme une qualité première : je ne pourrai réellement aider les autres que lorsque je serai bien

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 11 18/03/2021 11:41

avec moi-même, centré. C'est ce qu'a bien décrit André Comte-Sponville dans son *Petit traité des grandes vertus*.

L'égoïsme ne doit pas être confondu avec l'égocentrisme où il n'y a que moi qui m'intéresse ! L'égoïsme peut être une vertu, rarement l'égocentrisme. Se respecter soi-même aboutira à respecter les autres.

✦

Se respecter soi-même aboutira à respecter les autres.

✦

Lorsque l'individu, heureusement lucide, veut vivre dans la réalité de sa vie et non pas dans les chimères sociétales, on voit alors que l'individualisme ne s'oppose pas au bien commun, mais vient le renchérir ; que le Moi freudien est le socle indispensable du Soi ; que l'altruisme bien compris ne peut s'exprimer que par-delà un égoïsme assumé.

C'est dans ce contexte du retour au Moi que se développe la médecine anti-âge : que m'importe l'augmentation de l'espérance de vie si, moi, je ne sais pas me prévenir des maladies ; que m'importe les études cliniques sur l'efficacité de tel médicament si, sur moi, il n'agit pas comme prévu ; que m'importe la science affichée de tous les docteurs si, pour moi, rien n'est fait pour m'éviter les souffrances de la maladie. Il n'y a que quand MON individualité sera préservée que je pourrai, alors, participer au développement de l'humanité.

La médecine anti-âge est le support médical de cette nouvelle philosophie.

Comment définir la médecine anti-âge ?

Commençons par ce qu'elle n'est pas !

La médecine anti-âge n'est pas la médecine esthétique ; elle est pourtant souvent assimilée à celle-ci. Peut-être que le terme « anti-âge » a été trop souvent récupéré par la cosmétique pour vendre un effet miracle à visée rajeunissante ?

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 12 18/03/2021 11:41

La médecine anti-âge n'est pas la gériatrie non plus. Si la gériatrie est la médecine spécifique adaptée aux seniors de plus de 75 ans en général, la médecine anti-âge peut débuter dès 25 ans !

Ce qui ne veut pas dire que la médecine anti-âge n'intègre pas des éléments de la médecine esthétique ni des éléments de la gériatrie ; mais elle est beaucoup plus globale, holistique, que ces deux composantes.

✦

La médecine anti-âge se définit comme une médecine de prévention et de traitement des effets du vieillissement.

✦

En fait, la médecine anti-âge est une traduction imparfaite de l'*anti-ageing medicine* des Américains. Elle se définit plus comme la médecine de prévention et de traitement des effets du vieillissement.

Mais quand commence le vieillissement ?

Si vieillir est simplement prendre de l'âge, alors nous commençons à vieillir dès notre naissance.

Si vieillir est : commencer à être limité dans nos capacités physiques ou intellectuelles, ce qui est la définition la plus communément admise, alors la majorité d'entre nous commence à vieillir dès 45 ans… avec de grandes disparités entre les individus.

Si vieillir correspond au début d'involution de nos sécrétions hormonales, alors nous commençons à vieillir dès 25 ans !

Si vieillir veut dire « ne plus être jeune », alors… il n'y a pas d'âge pour être vieux !

Si vieillir veut dire « devenir sage », alors là encore, il n'y a pas d'âge !

Nous voyons que la notion de vieillissement peut intégrer des composantes physiques, psychologiques, sociales, culturelles, voire médicales : le vieillissement correspond alors à une perte de capacité du renouvellement cellulaire.

On peut « être vieux » parce qu'on n'a pas les mêmes capacités physiques ou intellectuelles qu'auparavant : c'est donc relatif.

On peut « être vieux » parce que la société vous juge trop vieux pour un rendement optimisé du travail : les débats actuels en Europe sur l'âge de

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 13 18/03/2021 11:41

départ à la retraite où s'entrechoquent les raisons économiques et médicales sont une conséquence du flou qui entoure la notion de « vieillesse ».

On peut « être vieux » parce que les médias – adorant l'aspect jeune et stigmatisant l'aspect âgé, en faisant presque un révélateur de classe sociale – vous catégorisent comme tel, sous l'influence des publicitaires, eux-mêmes sous influence des marchands.

On peut « être vieux » sans le savoir, parce que vos organes, sans encore aucun symptôme, perdent leur capacité fonctionnelle.

Nous comprenons alors pourquoi la médecine anti-âge devra avoir une approche très globale et s'intéresser non seulement à l'apparence, mais aussi au fonctionnement cellulaire, ou encore à la dimension sociale et culturelle de l'individu.

Cette philosophie de vie, ce retour au Moi, va bouleverser l'approche médicale. La médecine anti-âge centrée sur l'individu est le prolongement logique de la médecine universitaire, centrée sur l'homme au sens générique ; elle en est son avenir et son aboutissement ; et pourtant celle-là ne saurait se passer de celle-ci !

Elle peut être curative en proposant des solutions différentes et parfois complémentaires de la médecine universitaire ; elle se veut surtout préventive par son approche physiologique des déséquilibres susceptibles de s'installer, par son rôle éducatif sur la gestion de nos fonctions de base (ce que nous mangeons, buvons, respirons) et de notre moteur de vie : le stress.

C'est pourquoi vous me verrez aborder des domaines complémentaires tels que la nutrition, le coaching physique, la gestion du stress, l'hormonologie et pour finir : la médecine régénérative.

Nous avons tous en nous la possibilité de nous protéger et de nous réparer : ce qu'on appelle la *self-healing therapy* et la médecine anti-âge nous donne les moyens de cette *self-healing therapy*.

Vous verrez pourquoi cette médecine est à la fois très simple et très complexe.

✦

Une médecine à la fois très simple et très complexe.

✦

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 14 18/03/2021 11:41

Partie A

La nutrition

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 15 18/03/2021 11:41

chapitre /

L'INNÉ ET L'ACQUIS

Nous redécouvrons depuis quelques années ce qu'Hippocrate disait quelque quatre cents ans avant J.-C. : l'alimentation est notre première médecine. Certes, la science a évolué : alors qu'Hippocrate parlait de catégories d'aliments susceptibles d'équilibrer le chaud ou le froid (notion que l'on retrouve encore très présente en Chine !), le sec ou l'humide, aujourd'hui nous parlons **d'épigénétique**, ou comment l'environnement, dont l'alimentation, va influer sur l'expression de nos gènes.

Nous héritons tous d'un patrimoine génétique qui constitue notre potentiel de vie, mais ce patrimoine peut, soit être altéré par des accidents de vie, soit n'être utilisé que partiellement.

Un père qui adorait ses deux filles leur a transmis à chacune un immeuble identique et de même valeur. Un des deux immeubles a subi un bombardement pendant la guerre et a perdu une aile. La génération suivante n'héritera que des trois quarts de l'immeuble ; tandis que les enfants de l'autre sœur hériteront d'un immeuble entier. Ces enfants « de l'immeuble entier » décidèrent, par manque de solidarité entre eux, de ne pas utiliser cet immeuble, qui décrépit petit à petit ; tandis que les enfants du patrimoine amputé décidèrent de mettre en valeur leur restant d'immeuble et perçurent des bénéfices importants de cet héritage… La génétique représente le potentiel hérité et l'épigénétique, ce que l'on va faire avec ce potentiel. Mais la génétique ne s'exprime qu'à travers l'épigénétique. L'épigénétique représente

✦

La génétique représente le potentiel hérité et l'épigénétique, ce que l'on va faire avec ce potentiel.

✦

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 17 18/03/2021 11:41

l'influence de l'environnement sur l'expression des gènes. L'ADN (génétique) ne peut coder les protéines qu'à travers l'ARN (épigénétique). Les influences sur l'ARN permettront on non à l'ADN de s'exprimer ; elles permettront même à l'ADN de se modifier. Nous avons notre potentiel d'expression de nos gènes, mais nous ne sommes jamais « obligés » d'exprimer ce potentiel. Je peux avoir une voiture de course dans mon garage et ne pas l'utiliser pour autant pour différentes raisons : manque d'envie, fatigue, plus de permis, plus d'argent pour l'essence ou l'entretien ! Je peux avoir aussi une vieille guimbarde dans mon garage, avec laquelle je vais me prendre pour un pilote de course… et tous les risques que cela comporte !

Angelina Jolie a-t-elle eu raison de faire ôter ses seins en raison du risque génétique de cancer ? Probablement NON si on considère qu'elle aurait pu influencer de manière bénéfique son risque d'expression génétique en contrôlant l'expression de ses gènes par l'épigénétique. Ce qui semble, *a priori*, une solution raisonnable peut devenir quelque chose d'insensé si l'on considère que toute opération, par le traumatisme généré, va induire une inflammation et une baisse des défenses immunitaires susceptibles de réveiller des cellules cancéreuses quiescentes.

Plusieurs facteurs influent sur l'épigénétique : les virus, la pollution, les médicaments, mais aussi l'alimentation, le stress, l'activité physique… Aussi est-il difficile de prévoir l'évolution d'une cellule même en connaissant précisément son génome ; beaucoup de choses dépendront du contexte et nous y reviendrons en parlant plus loin des cellules souches.

L'alimentation a une place particulière dans cette expression épigénétique, car elle peut avoir des effets néfastes ou bénéfiques sur l'apparition de maladies et ces effets sont de mieux en mieux documentés par de grandes études cliniques.

Certains virus ont également cette propriété d'avoir un effet protecteur ; il ne faut pas croire que tous les virus sont néfastes ! L'activité physique peut avoir un effet protecteur ou néfaste suivant qu'elle est pratiquée intelligemment ou en excès. Même la pollution peut avoir un effet protecteur : les gens vivent plus vieux en ville qu'à la campagne,

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 18 18/03/2021 11:41

probablement par un accès facilité aux services, mais aussi par une protection contre l'hyperoxydation. Tout est une question de mesure.

De nombreuses études (SU.VI.MAX, EPIC, E3N, NutriNet en cours…) ont montré l'influence de l'alimentation sur l'apparition de maladies : soit en les favorisant, soit en les prévenant, soit même en conférant à l'alimentation des vertus thérapeutiques…

L'excès de consommation de viande rouge par exemple a montré une relation avec une incidence accrue de cancer du côlon ; l'étude SU.VI.MAX (**SU**pplémentation en **VI**tamines **M**inéraux et **A**ntio-**X**ydants) a montré l'effet protecteur d'une consommation de fruits et légumes sur l'incidence des cancers en général avec une baisse de 31 % ; l'essor de la nutrithérapie a permis d'améliorer l'incidence du diabète et des maladies cardio-vasculaires en faisant de l'aliment un médicament efficace : on parle alors **d'alicament**.

L'alimentation est ainsi passée depuis quelques années d'un besoin fondamental d'acquisition d'énergie, à une science complexe parée de différentes vertus : structurante (« nous sommes ce que nous mangeons »), thérapeutiques (nutrithérapie, alicaments), pathogènes (maladies liées à l'alimentation : cancer, diabète…), psychosociales (« l'intestin, ce deuxième cerveau »), philosophiques (« Confessions d'un gastrosophe » de Michel Onfray)… Toutes ces dimensions sont incluses dans chaque bouchée ; ce qui fait de la nutrition quelque chose d'à la fois très simple et très complexe.

D'abord, c'est simple : manger de tout, en petite quantité.

Manger de tout, en petite quantité.

Manger de tout permettra de bénéficier des vitamines, minéraux, acides aminés nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules. Manger en petite quantité permettra de ne pas dépasser nos besoins caloriques et donc de ne pas stocker plus que nécessaire.

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 19 18/03/2021 11:41

En pratique

Une alimentation variée de légumes de couleurs différentes par exemple permettra d'ingérer un panel suffisant de nutriments :

- les fruits et légumes de couleur verte (choux, haricots…) ont une teneur élevée en fer, en vitamine B9, en vitamine C ;
- les fruits et légumes de couleur orange (carottes, citrouilles…) sont riches en alpha et bêtacarotène ;
- les fruits et légumes de couleur rouge (tomates, poivrons rouges…) sont riches en lycopène (puissant antioxydant) et en anthocyanine (antioxydant, anticarcinoïde) ;
- les fruits et légumes de couleur jaune-orange (pêches, oranges…) sont riches en flavonoïdes (évitent l'oxydation du LDL-cholestérol) ;
- les fruits et légumes de couleur jaune-vert (épinards, avocats…) sont riches en caroténoïdes, protecteurs de la rétine (prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge).

Est-il nécessaire de répéter tout ce qui est écrit dans tous les livres, manuels, articles, revues, magazines, dossiers consacrés à la nutrition ? Sachant que tout a été dit et son contraire.

aimer vieillir revolution medecine anti age int.indd 20 18/03/2021 11:41