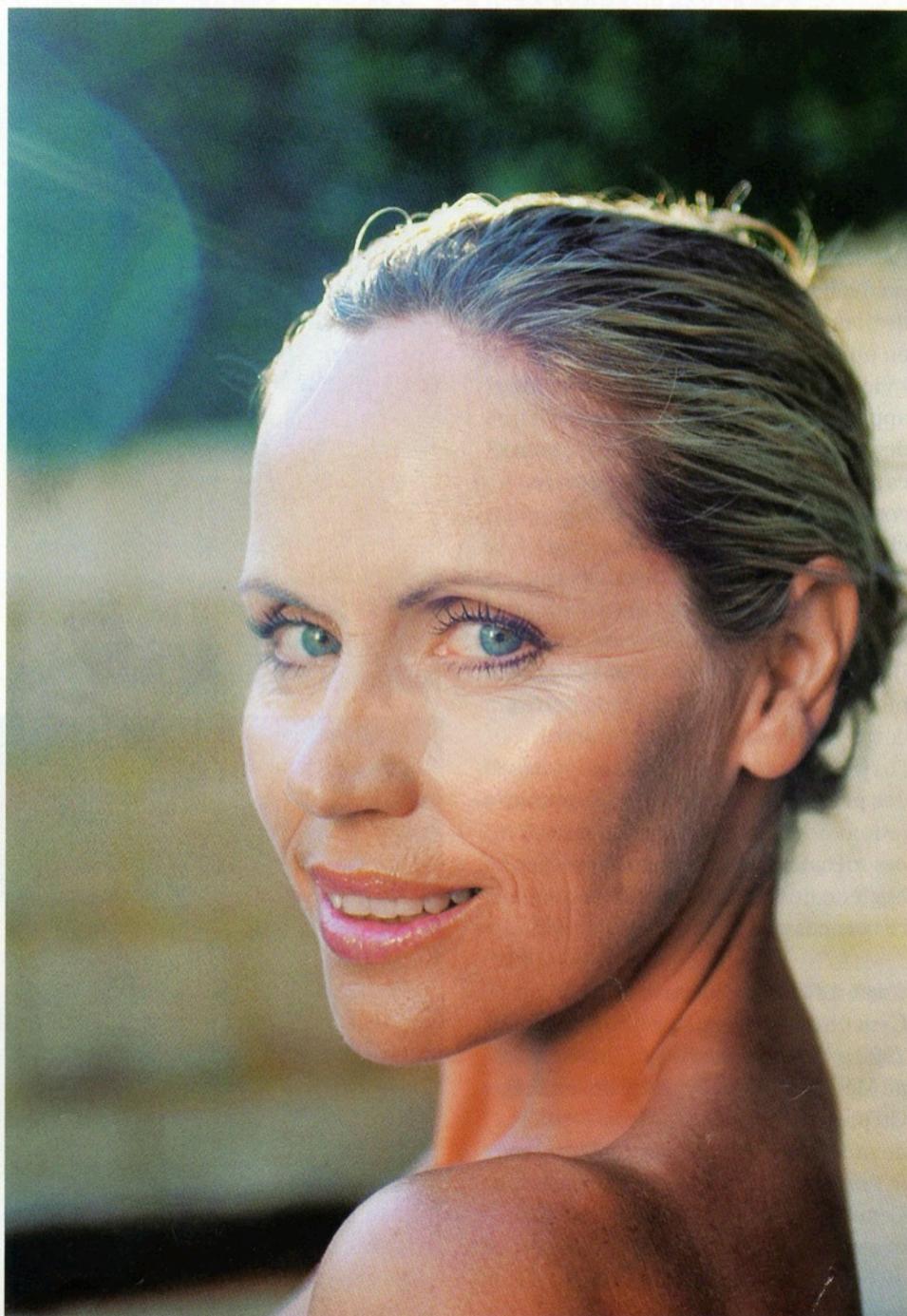


Médecine anti-âge : devenir acteur de sa santé pour mieux vieillir

Bien vieillir, mieux vieillir, ralentir le vieillissement... voilà ce que nous propose la médecine anti-âge. Une spécialisation aujourd'hui reconnue par un diplôme officiel, mais qui est encore méconnue du grand public. Plusieurs raisons à cela. D'abord, il s'agit d'une médecine préventive, or la prévention, si elle est régulièrement mise en avant par les pouvoirs publics comme une ardente obligation, n'est pas encore véritablement entrée dans les mœurs en France (voir Amphitéa MAGAZINE N° 79). Deuxièmement, la médecine anti-âge est largement centrée sur l'alimentation et l'apport de micro-nutriments, ainsi que sur les soins esthétiques. Autant de prescriptions qui ne sont pas remboursées par la sécurité sociale et qui valent à cette spécialisation d'être cataloguée comme une médecine de riches. Enfin, conséquence des deux premiers facteurs, la médecine anti-âge est aussi l'objet d'attaques médiatiques de la part de détracteurs qui n'hésitent pas à grossir le trait et à faire des raccourcis hâtifs pour asseoir leurs critiques. Face à ce constat, l'interview que le docteur Véronique Buckenmeyer a accordée à Amphitéa MAGAZINE et les conseils du site web qu'elle anime www.medecine-anti-age.com, prennent tout leur sens et remettent, d'une certaine manière, les pendules à l'heure...

PAR FRANK MAUERHAN



« Une spécialisation, sanctionnée par le diplôme de médecine morphologique et anti-âge » Docteur Véronique Buckenmeyer

Quel est le but de la médecine anti-âge ?

La médecine anti-âge est une médecine préventive dont l'objectif est de bien vieillir. Nous vivons de plus en plus longtemps et souhaitons tous « vieillir en bonne santé ». Or avec l'âge apparaissent des maladies, des troubles articulaires, musculaires, cardiaques, intellectuels (mémoire, concentration...) ainsi que des changements morphologiques (apparition de rides, taches, relâchement de la peau...). Aucun organe n'est épargné. Il y a trois grands mécanismes identifiés du vieillissement de notre corps : l'inflammation chronique, l'oxydation et la glycation des protéines. Les facteurs génétiques jouent un rôle primordial dans ces mécanismes mais une mauvaise hygiène de vie peut accélérer ces processus.

S'agit-il d'une médecine reconnue ?

C'est une formation sanctionnée depuis 2006 par le Diplôme Inter Universitaire de Médecine Morphologique et Anti-Age. On prépare ce DIU dans trois facultés de médecine, à Paris, Montpellier et Bordeaux. Cette formation universitaire est validée et reconnue par le Conseil National de l'Ordre des Médecins.



La médecine anti-âge est donc une vraie spécialisation médicale, mais on le sait encore peu. Pourquoi cette méconnaissance ?

En France, la médecine est surtout tournée vers le traitement des maladies et malheureusement encore peu orientée vers la prévention. Les médecins généralistes connaissent mal cette spécialité. Il est dommage qu'elle ne soit pas davantage enseignée durant les huit années des études de médecine. De même, les patients ne sont pas « éduqués » à ce type de prise en charge où on leur demande de devenir acteur de leur santé. Mais les mentalités bougent, les discours évoluent et même si les gens savent bien que nous n'avons pas une baguette magique qui pourra

les empêcher de vieillir, nous pouvons les aider à rester jeunes plus longtemps et bien vieillir, ceci grâce à leur participation active.

Pourquoi avez-vous choisi et fait cette spécialisation ?

J'ai fait autrefois beaucoup de nutrition, mais j'ai eu un peu l'impression d'abandonner la médecine. Avec la médecine anti-âge, qui est vraiment pluridisciplinaire, je fais de la prévention cardio-vasculaire, je soulage les patients classés « colopathes », je travaille sur les troubles du sommeil, de l'humeur, les douleurs articulaires, les intolérances alimentaires, la fatigue chronique, les disgrâces esthétiques, les perturbations métaboliques,... tous ces petits maux dont on se plaint au quotidien et qui font le lit de pathologies plus graves.

Les médecins généralistes pourraient donc faire de la médecine anti-âge...

Oui bien sûr, si ce n'est qu'elle demande beaucoup de temps. Les consultations sont longues, notamment au début lorsqu'il faut établir le profil du patient, déterminer son âge biologique, véritable indicateur de l'état de santé générale...

Les soins sont-ils pris en charge par la sécurité sociale ?

Les consultations sont partiellement remboursées par la sécurité sociale. La plupart des micronutriments que nous prescrivons ne sont pas remboursés. Les soins de médecine esthétique ne sont pas pris en charge. Mais les conseils nutritionnels et de vie ne coûtent pas grand chose et peuvent être appliqués par tout le monde.

Autrement dit, cela encourage une médecine à deux vitesses. D'un côté ceux qui ont les moyens de payer, de l'autre, ceux qui sont dépendants d'un système de remboursement...

Effectivement. Mais je place mes espoirs

dans les complémentaires qui pourraient participer à une prise en charge. Les assurances et les mutuelles ont en effet tout intérêt à s'intéresser à la médecine anti-âge pour aider leurs adhérents à se maintenir en bonne santé le plus longtemps possible... Il y a urgence. Prenons l'obésité, véritable fléau du siècle. Les campagnes de prévention faites par les pouvoirs publics représentent 1 % des sommes investies par les industries agroalimentaires pour nous inciter à consommer...

Sur quelles parties du corps agit la médecine anti-âge ?

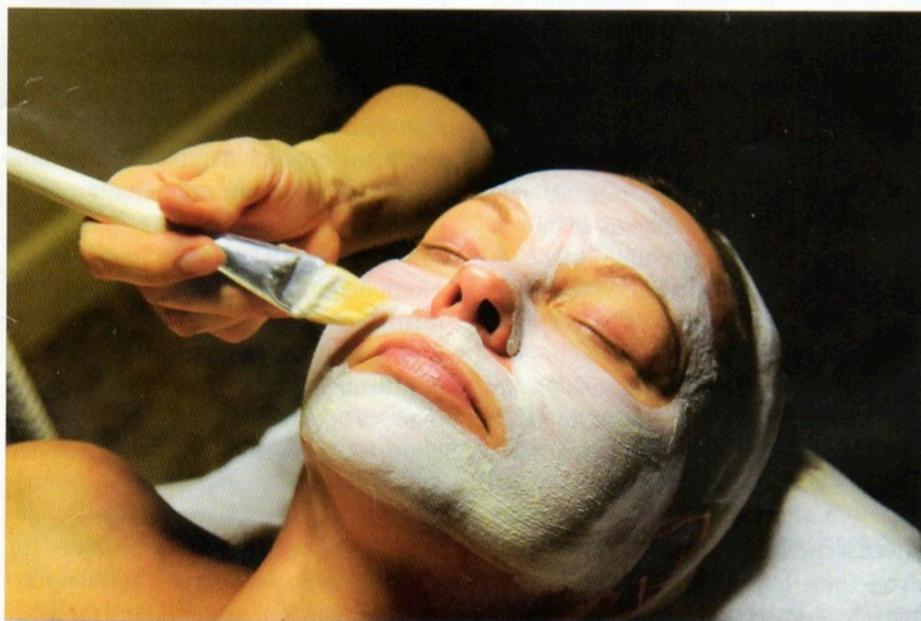
Elle agit sur l'ensemble du corps et ceci à deux niveaux, externe et interne. Au niveau externe, elle agit sur les signes extérieurs du vieillissement, comme par exemple les rides, le relâchement de la peau, la déshydratation. C'est ce qu'on appelle la médecine esthétique. Au niveau interne, elle veille à un bon équilibre nutritionnel et micronutritionnel (apports en vitamines, minéraux, acides gras essentiels) indispensables au bon fonctionnement de nos cellules, de nos organes.

Qui est concerné ?

Tout le monde ! Même ceux qui sont en bonne santé dans la mesure où la prévention nous concerne tous puisqu'il s'agit de rester en bonne forme, et ce, le plus longtemps possible. Aujourd'hui, par exemple, tout le monde a des carences en magnésium parce que les terres agricoles sont épuisées, ce qui y pousse l'est aussi. Or nous avons tous besoin de ce micronutriments qui joue un rôle dans toutes les réactions enzymatiques de notre corps.

Est-ce difficile d'être un patient de la médecine anti-âge ?

Tout dépend de la personne et de son degré de motivation. Certains viennent spontanément et ont juste besoin qu'on les guide. D'autres découvrent ce qu'on leur propose et il faut faire un travail d'explication, de motivation. Car changer ses habitudes de vie demande du temps et doit être justifié pour être compris... Mais une chose est sûre : ceux qui adhèrent au programme voient leur qualité de vie tellement améliorée qu'ils sont motivés. Ensuite, c'est facile car les nouvelles habitudes sont là et tout devient naturel !



A quel âge faut-il s'intéresser à la médecine anti-âge ?

Dès le plus jeune âge il faut adopter une bonne hygiène de vie. Quand on a pris des bonnes habitudes très jeune, on les garde. Il est normal que l'on fasse des écarts de conduite de temps en temps et à certaines occasions (cela fait partie des plaisirs de la vie), mais il est important de savoir les gérer, les rattraper, les rééquilibrer. Prenez le diabète de type 2. Autrefois, il survenait vers 40 ans (on l'appelait le diabète de l'âge mûr). Aujourd'hui, on voit des jeunes adultes et même des adolescents qui le développent. Ce phénomène est directement lié au mode de vie (mauvaise alimentation, sédentarité) et est responsable d'un vieillissement prématuré. Même s'il y a toujours un facteur génétique, l'association gène et environnement est déterminante. Plus tard dans la vie, vers 40 ou 45 ans, on va commencer à se fatiguer plus rapidement, les batteries commençant à se décharger. Il faut alors s'interroger. Quels sont mes antécédents personnels et familiaux ? Quelles sont les plaintes - ces troubles du sommeil, ces douleurs articulaires diffuses... - que m'adresse mon corps ?

Comment se déroule la prise en charge d'un patient ?

Un bilan biologique poussé est nécessaire. L'examen clinique et l'interrogatoire ainsi que différents questionnaires permettent également de définir un profil de carences ou d'excès en micronutriments, radicaux libres. En croisant tout cela on peut cibler les compléments alimentaires et les conseils nutritionnels adaptés.

Vous insistez beaucoup sur l'alimentation...

Oui, parce que si on se nourrit correctement, on multiplie ses chances de bien vieillir. L'alimentation doit amener des aliments qui procurent >>>>

>>>> du plaisir mais doit apporter principalement tout ce dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. L'idéal étant de trouver du plaisir à manger des aliments qui nous font du bien !

On dénonce régulièrement l'obsession de rester jeune dans la société d'aujourd'hui : n'avez-vous pas le sentiment d'encourager cette course à la jeunesse ?

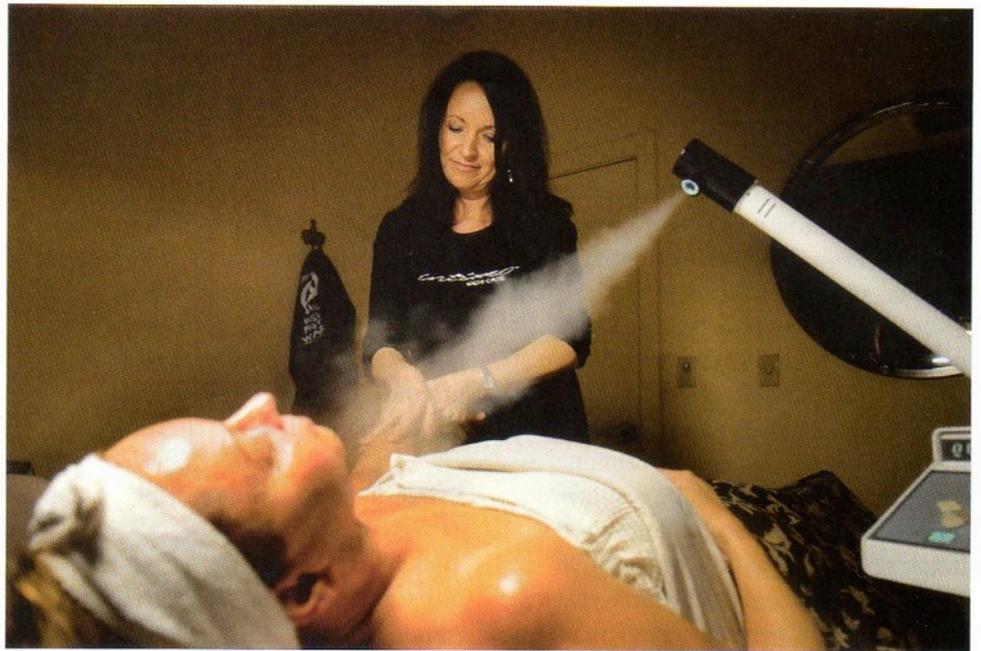
Je reconnais que l'expression « aider à rester jeune » est imparfaite. Je préfère dire « aider à bien vieillir ». Mais ce mot vieillir, personne n'aime l'entendre... Je le répète, nous ne prétendons pas faire rajeunir ou empêcher de vieillir. La médecine anti-âge s'attache à préserver la santé qui est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé comme l'état de complet bien-être physique, mental et social.

Je pensais que vous alliez me dire que votre action aide tout de même vos patients à devenir philosophes vis-à-vis de leur corps, à accepter leur sort...

Oui, accepter un corps qui change mais pas prématurément. Pas un corps qui les fait souffrir moralement et physiquement. Se sentir bien physiquement et intellectuellement le plus longtemps possible, voilà notre objectif.

Comment voyez-vous évoluer la situation dans les années qui viennent ?

Je crois que sous l'effet de nos mauvaises habitudes de vie, les courbes d'espérance de vie vont stagner, voire même peut-être s'inverser. Nous régressons et je le mesure par l'apparition des pathologies chez des patients de plus en plus jeunes, l'apparition de cancers de plus en plus nombreux. Mais le point positif, car il faut finir sur une note d'espoir, c'est qu'on peut inverser cette tendance en changeant chacun notre comportement. —



A quel âge s'en préoccuper ?

« LA MÉDECINE ANTI-ÂGE étant une médecine préventive, il est souhaitable d'adopter le plus tôt possible une bonne hygiène de vie », nous explique le site spécialisé www.medecine-anti-age.com animé par le docteur Véronique Buckenmeyer. « Depuis le plus jeune âge, mais particulièrement à partir de 40 ans, la médecine anti-âge permet d'évaluer les facteurs de risque de vieillissement prématuré, et d'agir afin de préserver son capital santé ». Voici, extrait du site, les conseils que donne la spécialiste. A chacun, selon son approche de la médecine anti-âge, de les suivre, ou pas...

DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Combattre les risques d'obésité. Eviter l'exposition solaire, hydrater la peau (ceci est valable pour toutes les années suivantes).

ADOLESCENCE

Avoir une alimentation équilibrée et adaptée à un organisme en pleine crois-

sance. Veiller au surpoids qui aggrave les risques d'obésité. Eviter le tabac, l'alcool, l'abus de soleil. Faire du sport. Hydrater sa peau, éviter le nettoyage agressif pour garder le film de sébum qui protège des agressions extérieures.

30-35 ANS

Les sécrétions hormonales commencent à faiblir. Les conséquences se font sentir sur le poids, l'humeur, la qualité de la peau. Avoir une alimentation équilibrée, variée et de qualité. Connaître son taux de DHEA, alors à son maximum, et qui servira de base de comparaison pour les années suivantes.

Bien hydrater sa peau par des mésolifts et utiliser des crèmes anti-âge recommandées par votre médecin anti-âge. Stimuler la régénération cellulaire par des peelings aux acides de fruits (pratiqués par un médecin anti-âge) Stimuler les cellules pour produire du nouveau collagène grâce à la photomodulation par lampe LED. Plus on com-

mence tôt et moins le temps laisse son empreinte. Comblent les petites rides qui commencent à apparaître autour des yeux et de la bouche. Comblent à l'acide hyaluronique pratiqué par un médecin anti-âge.

Pratiquer une activité sportive régulière. Lutter contre la sédentarité, imposée par notre mode de vie actuelle, en pratiquant une marche quotidienne, monter les escaliers...

40 ANS : EXAMEN GÉNÉRAL

Les bilans effectués à partir de 40 ans sont très importants car ils serviront de référence. Bilan biologique complet (cholestérol, triglycérides, sucre, fer, ferritine, marqueurs de l'inflammation, état hépatique, rénal...) En cas de tabagisme, alcool, hypertension, diabète, cholestérol, sédentarité, obésité, stress : examen cardiaque d'effort pour dépister un risque coronarien, échographie (foie, pancréas, reins, prostate) et bilan radiologique (poumons).

Pour les femmes : mammographie (tous les 2 ans), frottis vaginal (tous les ans).

Hydrater davantage la peau (elle se dessèche avec l'âge), la revitaliser par un méso-lift. Consulter un médecin anti-âge si vous souhaitez réduire les rides du front, de la patte d'oie et de la glabelle (par de la toxine botulique).

Comblent les rides et creux du visage, atténuer les cernes en utilisant les produits de comblement tel l'acide hyaluronique. Faire un peeling pour améliorer le grain de peau.

Stimuler les cellules pour produire du nouveau collagène grâce à la photomodulation par lampe LED.

A PARTIR DE 45 ANS

La chute des sécrétions hormonales s'intensifie avec pour conséquence une baisse de la vitalité, des troubles métaboliques, un relâchement cutané...

Surveiller son taux de cholestérol, triglycérides et de sucre.

Pratiquer un bilan nutritionnel, un sta-

tut en acides gras et doser le stress oxydant. Rechercher une prédisposition aux maladies cardio-vasculaires.

Faire une coloscopie pour le dépistage de polypes (tous les 5 ans et plus selon les antécédents familiaux).

Examens clinique et biologique à la recherche d'une carence en hormones (DHEA, hormones sexuelles...)

Pour les femmes : mammographie (tous les 2 ans), frottis vaginal (tous les ans). Poursuivre les soins à visée esthétique car le vieillissement cutané s'accélère à la périménopause (exemples : injections d'acide hyaluronique, photomodulation par lampe LED).

Lutter contre le relâchement cutané par la radiofréquence bipolaire couplée à la lampe LED.

A PARTIR DE 50 ANS

Plusieurs examens permettront de déterminer l'âge biologique, véritable indicateur de l'état de santé global. Une prise en charge précoce des troubles pourra ainsi être instaurée.

Etablir un bilan hormonal (DHEA, hormones thyroïdiennes, testostérone, prégnénone, hormones sexuelles...).

Dosage des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline) en cas de troubles du sommeil, de l'humeur ou de la mémoire. Bilans biologiques complets (statut en acides gras, stress oxydant, bilan inflammatoire, évaluation du turn-over osseux...)

En fonction des facteurs de risque, dépister un début d'athérosclérose par un écho Doppler des artères carotides. Renforcer, si besoin est, l'organisme en anti-oxydants (vitamine C, vitamine E, vitamine B2, curcumine, acide alpha lipoïque, minéraux...).

Veiller à son alimentation pour éviter le déficit en oligo-éléments, réduire le stress oxydant, apporter les acides gras essentiels pour le maintien, entre autres, des fonctions cognitives (mémoire, vue, ouïe...).

Pour les hommes : examen de la prostate.

Pour les femmes : poursuivre l'examen régulier des seins (mammographie tous les 2 ans), ovaires et utérus (frottis vaginal). Faire si besoin une densitométrie osseuse.

Pour les 2 sexes : dépister précocement un cancer colo-rectal (test au gâïac tous les 2 ans)

Activité sportive recommandée pour le maintien de la masse musculaire et la lutte contre l'ostéoporose.

Soins à visée esthétique : effacer si nécessaire les taches brunes et la couperose au laser, à la lampe LED ou à la lampe flash ; réduire les rides par la technique de comblement à l'acide hyaluronique ou la toxine botulique ; éclaircir le teint par des peelings ou le masque à la vitamine C ; revitaliser et hydrater la peau par un méso-lift ; agir sur le relâchement cutané par la radiofréquence.

APRÈS 60 ANS

Etre plus attentif aux organes suivants : colon, prostate, seins, ovaires, utérus, yeux. Faire une densitométrie osseuse pour suivre l'évolution de l'ostéoporose et instaurer un traitement si nécessaire. Surveiller le cœur et diminuer les facteurs de risque cardio-vasculaires (cholestérol, tension artérielle, athérosclérose, obésité, sédentarité, alcool, tabac...). Faire un fond d'œil à la recherche d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), 1^{re} cause de cécité chez la personne de plus de 60 ans.

Détecter les troubles de la mémoire.

Poursuivre les soins de médecine esthétique (méso-lift, comblement de rides, acide hyaluronique, peelings, photoréjuvenation par la lampe flash, la photomodulation par lampe LED, ...). —