

## → SANTÉ

Rester en bonne santé le plus longtemps possible ?

Contact vous éclaire sur une médecine anti-âge pleine de promesses.



MATTON

# Médecine anti-âge : prévention et bien-être

Aider à rester jeune le plus longtemps possible (ou bien vieillir) est le but de la médecine anti-âge. La pratique fait l'objet d'une formation universitaire validée et reconnue par le Conseil National de l'Ordre des Médecins depuis 2006.

## Pourquoi la médecine anti-âge ?

L'espérance de vie a considérablement augmenté ces dernières années. Nous sommes ainsi de plus en plus nombreux (et ce de plus en plus jeunes) à prendre conscience que vivre plus longtemps, c'est aussi risquer des maladies dégénératives (cancer, Alzheimer, Parkinson...), connaître des usures corpo-

relles et intellectuelles ou des disgrâces esthétiques. Si ce vieillissement est inéluctable et trouve son origine dans des facteurs génétiques, nous savons aujourd'hui que notre mode de vie, notre alimentation, notre stress ont une grande importance dans la rapidité du processus.

Si l'objet premier de la médecine traditionnelle en France est le traitement des maladies, elle évolue pour prendre une part active dans le domaine de la prévention. Pour autant, nos cursus universitaires n'ont pas totalement intégré cet environnement nouveau, d'où la création d'un diplôme de médecine anti-âge en 2006.

## Agir à deux niveaux : interne et externe

Afin de conserver un esprit vif et un corps sain, il faut savoir préserver l'activité de nos organes. La médecine anti-âge nous aide particulièrement à veiller à notre équilibre hormonal et à un apport suffisant en micronutriments de qualité (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels) insuffisamment présents dans l'alimentation d'aujourd'hui. De plus, la nutrition et la micronutrition ont des incidences également sur la qualité de la peau, élément essentiel pour retarder l'apparition des rides.

Au niveau externe, la médecine anti-âge doit agir le plus tôt possible sur

les signes extérieurs du vieillissement (rides, déshydratation, relâchement des tissus, dépôts de cellulite, cernes). Ce sont les soins de médecine esthétique : peeling, méso-lift, comblement de rides, injections d'acide hyaluronique, de toxine botulique, lampe LED, lumière intense pulsée, lasers... Les diplômés de médecine anti-âge ont suivi une formation poussée de toutes ces techniques.

## A quel âge s'en préoccuper ?

La médecine anti-âge étant une médecine préventive et de bien-être, il est souhaitable d'adopter le plus tôt possible une bonne hygiène de vie. 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.

Plusieurs examens permettent ainsi de déterminer l'âge biologique, véritable indicateur de l'état de santé global. Une prise en charge précoce des troubles pourra ainsi être instaurée. A chaque période de la vie correspondent des examens spécifiques et des soins adaptés permettant d'améliorer de manière importante la qualité de vie de chacun :

- maintenir les fonctions intellectuelles de mémoire, de concentration, de réflexion,
- favoriser un sommeil de qualité,
- préserver nos organes vitaux (cœur, poumons, reins, intestins),
- stimuler notre système immunitaire,
- maintenir la masse musculaire,
- entretenir une sexualité épanouie,
- agir sur les signes extérieurs du vieillissement (rides, taches brunes, cernes, couperose...).

## Comprendre le processus de vieillissement pour mieux le combattre

Les cellules qui composent notre organisme sont en perpétuel renouvellement. Dans tous nos organes, les cellules mortes sont éliminées et de nouvelles les remplacent. Le vieillissement est lié à un déséquilibre entre ce processus de dégradation et le processus de reconstruction. Ce déséquilibre touche notamment les organes producteurs d'hormones, substances agissant sur l'ensemble des fonctions du corps.

Les facteurs de vieillissement sont essentiellement : la production de radicaux libres, l'inflammation et la glycation des protéines. Certains facteurs environnementaux participent au processus de destruction et accélèrent ainsi le vieillissement : alimentation déséquilibrée, stress, soleil, pollution, tabac... Cette production de radicaux libres est au centre de toutes les théories évoquées : ils oxydent notre corps, provoquant le stress oxydant, processus majeur du vieillissement.

Parallèlement, nous ne sommes pas tous égaux face au vieillissement : si le gène de la longévité n'existe pas, chaque individu possède néanmoins sa propre "carte" génétique, qui le rend plus ou moins sensible à l'environnement.

## La micronutrition dans la lutte contre le vieillissement

La micronutrition est basée sur la compréhension de ces mécanismes. Elle permet donc une démarche diagnostique, préventive et thérapeutique centrée sur le conseil alimentaire, la

correction des déficits et l'administration d'antioxydants et/ou de micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés) appropriés, qui vont contribuer à la protection antioxydante des mitochondries<sup>(1)</sup>. Car pour être en bonne santé et vieillir dans les meilleures conditions, il est impératif de maintenir les mitochondries dans un environnement fonctionnel et nutritionnel optimal.

## Obtenir un rajeunissement de la peau sans chirurgie

Avec l'âge et les perturbations hormonales, l'épiderme est atrophié, le derme s'appauvrit en fibres élastiques. La peau devient plus fine, plus fragile, plus sèche, et perd de son élasticité. Ceci explique l'apparition des rides, la perte de luminosité du teint et le relâchement cutané.

La médecine anti-âge combine plusieurs soins visant à agir à la fois sur la texture et le grain de la peau, sur la luminosité du teint, sur les ridules et rides, sur le relâchement cutané. L'acide hyaluronique et le collagène sont naturellement présents dans notre corps, mais ayant tendance à disparaître au fil du temps, les soins à visée esthétique apportent à nouveau ces substances.

Franchir les décennies en restant en bonne santé physique et mentale est possible, mais doit se préparer. De la micronutrition aux soins de médecine esthétique, le suivi par un médecin anti-âge peut vous aider à franchir les étapes de la vie.

Par Dr Véronique Buckenmeyer

## DÉFINITION DE LA SANTÉ

Dans le préambule de 1946 à la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé est définie comme l'état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Un état global que la médecine anti-âge s'attache à préserver le plus longtemps possible, à travers un ensemble de préceptes et de techniques applicables par tous. A l'issue d'un questionnaire sur les antécédents et d'un bilan biologique, sont mis en évidence les facteurs de risques dans le but de lutter contre le vieillissement accéléré.

Une médecine qui a sans aucun doute de beaux jours devant elle !

1. Les mitochondries existent dans toutes les cellules sauf dans les globules rouges. Particulièrement nombreuses dans les tissus ayant une haute activité, comme le système nerveux central ou les muscles, elles permettent : la respiration de la cellule, la mise en réserve de l'énergie de la cellule, le stockage de substances, les réactions chimiques et électriques des cellules.

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.medecine-anti-age.com](http://www.medecine-anti-age.com)