



zoom sur...

Notre consultant



Docteur
Claude Dalle.

Vivre longtemps et en forme, avec une bonne vitalité, une mémoire agile, un cerveau capable de nous étonner, c'est un défi relevé par la médecine anti-âge. Comment ? Les réponses du docteur Claude Dalle*.

Patricia Riveccio

L'espérance de vie moyenne de l'être humain a, dans les pays développés, presque doublé en un siècle. Rien de bien extraordinaire à être centenaire en 2011 ! L'objectif aujourd'hui est d'atteindre les 120 ans... Cette nouvelle donne sociétale influe sur la nécessité d'être et de paraître en pleine forme, de « bien vieillir ». D'où l'existence de la médecine « anti-âge ». On connaît plus volontiers celle qui agit au niveau externe mais il y a celle qui agit au niveau interne. « Celle-ci consiste à mettre en œuvre une modification du mode de vie, associée le cas échéant à des traitements pour freiner le vieillissement et prévenir ou retarder les maladies liées à l'âge. Les hormones, une alimentation optimisée, des compléments nutritionnels, une gestion du stress et la pratique d'exercices physiques peuvent nous aider à prévenir ses effets et à gagner des années de vie. »

Vieillir jeune avec la médecine anti-âge

La MAA, une médecine préventive

«La MAA n'est pas une médecine de la jeunesse éternelle comme on le croit souvent mais une médecine qui cherche à diminuer les facteurs de risque qui peuvent vous faire vieillir, une médecine de prévention à haut degré et donc du prolongement de la qualité de vie, explique le docteur Claude Dalle. La MAA, qui ne repose que sur des données scientifiques, ne va pas abolir les maladies mais peut permettre de ralentir leur apparition, de diminuer leur intensité. On aura des pathologies comme avant mais elles seront plus courtes. En quelques années, quatre à cinq ans, est apparu, dans le champ de la MAA, tout ce qui est neuromédiateur et génétique, tout ce qui concerne l'horloge biologique, ce qui change beaucoup la médecine en général qui est, d'ailleurs à la veille de bouleversements très importants.» La médecine anti-âge peut aider à assurer un apport suffisant en micronutriments de qualité, à veiller au contrôle des taux de vitamines, à maintenir l'équilibre hormonal. Avec le médecin, est élaboré un programme visant à garder de saines habitudes de vie dont le sport, indispensable à condition d'avoir un rythme adapté en fonction de l'âge sous peine de stresser le corps, à avoir une bonne qualité de sommeil. «Plus la personne est consciente de ses problèmes, mieux et plus vite on peut agir. La MAA responsabilise l'individu qui doit absolument être attentif à lui-même. C'est la première démarche que je demande à mes patients et 90 % de ceux que je vois y adhèrent ! Si une personne n'arrête pas de manger des pizzas surgelées et de fumer ses deux paquets de cigarettes par jour, ça ne peut pas marcher.»

Les différentes actions de la MAA

Vieillir, c'est trop d'oxydation, pas assez de groupements méthyles (cet agencement moléculaire sert à la réparation et à la détoxification cellulaires. La méthionine, acide aminé essentiel est l'un des principaux donneurs de groupements méthyles, comme la vitamine B9), trop de glycation (réaction chimique proche du poison et due à un excès de sucre et de produits raffinés) et trop d'inflammation. Ces différents processus s'ajoutent et s'entremêlent, nous altèrent et accélèrent notre vieillissement.

• **L'alimentation** : elle est le premier facteur environnemental à agir sur le vieillissement. Elle doit être suffisamment riche en vitamines (A, C, E, B, K...) et en micro-nutriments (Zn, Fe, Se, Cu) qui intéressent tant le fonctionnement de nos chaînes enzymatiques et nous abritent du stress oxydatif. Lorsque le bilan de stress oxydatif est déséquilibré, il implique un traitement pour corriger le risque cardiovasculaire et le risque de cancer. Surveiller les sucres, avoir un bon équilibre oméga 6/oméga 3 (proche de 5), limiter les produits laitiers (les pays plus forts consommateurs de lait ont le plus de cancer du sein, de maladies cardiovasculaires et de fractures). Les dérivés du lait favorisent grandement les mycoses, qui, elles, sont consommatrices de certaines hormones, comme la progestérone.

• **Les Neuromédiateurs** : quand nos carences n'ont pas encore de traduction clinique, elles ont par contre déjà un impact sur notre métabolisme et une trace humorale qui peut être repérée. C'est à ce signal débutant que la médecine anti-âge s'intéresse. Les neuromédiateurs (dopamine, la sérotonine, l'acétylcholine et le GABA), substances fabriquées par nos cellules nerveuses, sont très importantes dans le maintien de notre état général. Leur production peut être facilement altérée dans l'avancée en âge. «On s'est rendu compte qu'en les modulant, on pouvait améliorer beaucoup de choses», précise le docteur Dalle.

• **Les hormones** : «Elles qui étaient essentielles il y a encore 10 ans, sont devenues aujourd'hui, seulement un outil. La

Consultation Anti-âge

Aux Sables d'Olonne, le docteur Van Hemelryck fait de la médecine anti-âge externe et interne. La consultation anti-âge est composée d'un questionnaire qui permet de déterminer l'âge biologique, d'un examen clinique et de bilans sanguins. Un bilan anti-âge comportera, selon les cas, un bilan nutritionnel, hormonal, de stress oxydatif, un statut en acides gras et, si besoin est, d'examens complémentaires. L'ensemble des bilans étant analysé, est établi le programme personnalisé (rééquilibrage alimentaire, hormonal, supplémentation...) avec un suivi tous les six mois.

Aesthetic Smile & Prevention :
www.dr-vanhemelryck.com



Les bilans : les bilans sont indispensables dans la MAA. Dès bilans de facteurs de risques (acides gras, neurotransmetteurs, stress oxydatif ou encore un bilan hormonal) et qui sont demandés souvent mais pas d'une façon systématique, tout dépendant de l'âge de la personne, de son sexe. Il y a aujourd'hui des laboratoires français qui font de tels bilans. Le Laboratoire Barbier de Metz, avec Bio Avenir, est spécialisé dans les analyses biologiques dont notamment le Bilan Antiradicalaire et nutritionnel, Le Statut en Acides gras, la Prévention du vieillissement (stress oxydatif, statut en zinc, cuivre et sélénium, DHEA...), le Bilan Neurotransmetteurs et le Bilan Onco, dans le cas d'une prise en charge très préventive.

compréhension des balances hormonales est, aujourd'hui bien meilleure, rapide et efficace. Nous nous servons beaucoup moins des hormones de croissance, préférant faire des synergies avec d'autres paramètres qui, eux, vont améliorer "naturellement" l'hormone de croissance. On utilise, par exemple, la vitamine B9 ou la DHEA qui sont des co-facteurs d'hormone de croissance.» La DHEA, présente seulement chez les grands singes et chez l'homme et hormone la plus secrétée du corps humain, a des effets bénéfiques et parfois dangereux. Tout dépend de l'individu. Tout dépend comment elle est prescrite, dans quel cadre... À surveiller, la thyroïde (40 % de la population actuelle des pays occidentaux serait en hypothyroïdie), dont la production insuffisante empêche notre métabolisme de fonctionner correctement; le cortisol, hormone de survie. «*S'il est une hormone qui nous fait vieillir, c'est bien celle-ci, explique le docteur Dalle. Produite par les glandes surrénales, comme la DHEA, c'est elle qui nous permet de répondre aux stress de la vie, physique, biologique, social, environnemental. Un taux trop élevé et c'est la porte ouverte aux affections cardiaques, au diabète, à l'obésité, aux neurones dégradés... Sans oublier les hormones sexuelles, œstrogènes, progestérone, testostérone..., indispensables au maintien de l'humeur.»*

La supplémentation oui mais pas sans bilan...

Elle est indispensable puisqu'avec l'âge, les déficiences et les carences s'accumulent, les nutriments sont moins bien absorbés, ou moins bien synthétisés (comme la vitamine D), la pollution intérieure aug-

mente, les toxines s'accumulent. Voilà pour quoi il faut vraiment faire appel à une supplémentation qui va corriger les carences et les déficiences. Mais il est important, de faire des dosages pour savoir ce dont on a vraiment besoin. Si vous manquez de vitamines et d'autres micronutriments, c'est dangereux. Mais en prendre trop n'est pas bien non plus. Il faut être dans la bonne moyenne et pour cela faire réaliser des dosages. «*En ce moment, la tendance est aux oméga 3. Certains se supplémentent trop, par exemple en oméga 3 et font une chute d'oméga 6 ! C'est dangereux ! À une époque on disait qu'il fallait se supplémenter en sélénium or, une étude a montré que, selon votre polymorphisme génétique, certains hommes doivent en prendre pour les aider à combattre un développement de cancer, pour d'autres, cette supplémentation va faire flamber leurs métastases...»*

Du sur-mesure !

La médecine anti-âge, est une spécialité sur mesure, de la vraie prévention, tout le contraire de l'automédication. «*Le corps humain possède des capacités de réparation assez extraordinaires qu'il n'a*

pas encore toutes révélées ! Avec l'âge, elles s'altèrent, mais sont encore bien présentes ! Dès qu'on le stimule à bon escient, le corps redémarre. Lorsque l'on saura exploiter la génétique ou d'autres systèmes, on peut envisager d'énormes récupérations des fonction défailantes. Aujourd'hui, avec le décryptage du génome, on commence à comprendre ce qui se passe dans certaines pathologies comme l'ostéoporose. On sait que le style de vie peut influencer l'expression de certains gènes ou non. Par exemple, vous pouvez présenter un risque de développer un jour la maladie d'Alzheimer, mais avec une vie saine, vous pouvez minimiser ce risque.» Il y a souvent des choses toutes simples à mettre en œuvre au quotidien pour vieillir en forme : manger correctement, faire de l'exercice, faire fonctionner son cerveau. «*Si les médecins esthéticiens sont qualifiés pour embellir les stigmates du vieillissement extérieur, la MAA nous permet de détecter nos désordres internes à leurs débuts et d'augmenter ainsi notre bien être en jouant sur nos équilibres physiologiques.»* Le médecin est comme un accordeur de piano, il apporte de petites modifications, rectifie juste ce qu'il faut pour remettre le corps dans la note juste. La prochaine révolution sera la thérapie génique. Eh oui, on pourra vivre jusqu'à 120 ans et en forme ! ■

**Claude Dalle est président de la FSAAM, Scientific Director of the World Anti-Aging Congress, et chargé d'enseignement à Paris-Descartes. www.drclaudedalle.com*

Je bouquine...

- *Le Guide pratique de la Médecine Anti-Âge, du docteur Claude Dalle, Thierry Souccar Éditions.*
- *Le régime du XXI^e siècle, du docteur Claude Dalle, Éditions Romart.*

La médecine anti-âge a son congrès

L'AMWC (Anti-aging Medicine World Congress & medispa) se déroule à Monaco chaque année dans le somptueux Forum Grimaldi. Cet événement international réunit à chaque édition un nombre grandissant de médecins et de spécialistes de renom, venus du monde entier échanger sur cette spécialité médicale en plein essor. Toutes les spécialités impliquées dans le mieux vieillir sont représentées, de l'esthétique à l'épigénétique. Ce congrès est un véritable creuset des connaissances et des avancées réalisées chaque année. L'objectif étant de favoriser le développement de cette médecine préventive dont le besoin coïncide avec l'augmentation de la longévité et la progression des maladies liées à l'âge. L'AMWC fêtera ses 10 ans lors de son édition de 2012.

