

# Santé

## Anti-aging : comment prévenir LE VIEILLISSEMENT DE NOS SENS ?

Si elle combat les signes extérieurs du vieillissement, la médecine anti âge tente désormais aussi de prévenir l'inéluctable dégradation de nos sens. Le 10<sup>ème</sup> congrès international de la discipline qui s'ouvre ce 29 mars à Monaco fait le point sur les recherches en cours. Eclairages avec le docteur Claude Dalle, médecin anti-âge et directeur scientifique de l'événement.

**Propos recueillis par Régis de Closets.**

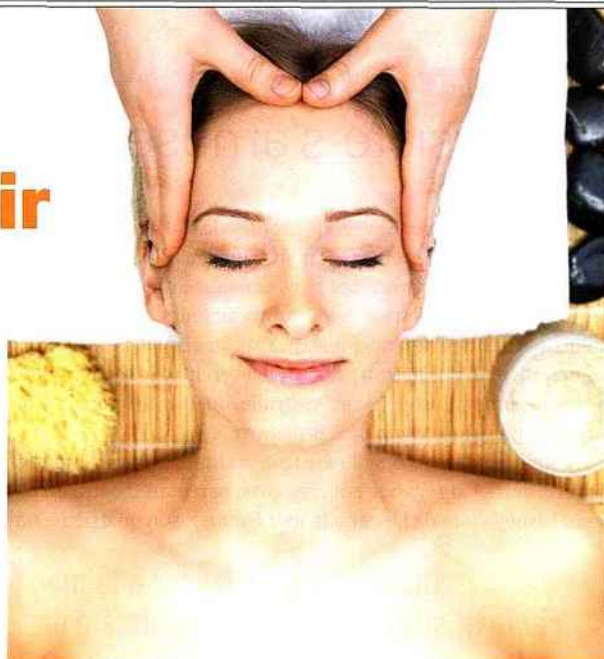
**Monaco Hebdo :** Le congrès international de médecine anti-âge consacre cette année une session entière au vieillissement de certaines de nos facultés comme l'odorat, la vue ou même la voix. En quoi cela relève-t-il d'une démarche anti-âge ?

**Claude Dalle :** Ça s'y intègre tout à fait car l'anti-âge n'est pas qu'un traitement esthétique des signes du vieillissement. C'est une approche globale, une science du bien-être qui préserve chez chacun ce qui fait son équilibre et sa jeunesse. Les sens jouent un rôle clé en cela, car ils constituent une vraie fabrique de nos émotions. Leur dégradation est d'autant plus importante à prévenir qu'elle est souvent insidieuse et mal connue.

**M.H. :** Que sait-on justement de ce vieillissement de nos sens ?

**C.D. :** Il se fait différemment pour chaque sens et à des rythmes différents pour chacun. La vue par exemple est l'un des sens qui vieillit le plus rapidement — le cristallin commence à s'altérer vers 25 ans. L'audition se dégrade plus tard — vers 45-50 ans. Une étape clé de ce processus reste la ménopause, le vieillissement de ces facultés étant largement associé aux hormones. Une étude a ainsi récemment montré que la voix d'une femme devient plus disharmonieuse quand elle n'est pas en période d'ovulation — et donc plus

« La vue est l'un des sens qui vieillit le plus rapidement – le cristallin commence à s'altérer vers 25 ans. L'audition se dégrade plus tard, vers 45-50 ans »



largement à partir de la ménopause. Cela ne s'entend pas dans le fil d'une conversation mais il y a un vrai changement. Les études montrent d'ailleurs que les hommes sont moins sensibles à ce type de voix. La dégradation de sens peut aussi contribuer à prévenir l'apparition de certaines pathologies, notamment neurodégénératives. On sait en particulier que la dégradation accélérée du goût peut être un symptôme de Parkinson...

**M.H. :** Comment la médecine anti-âge peut agir contre ces processus de vieillissement ?

**C.D. :** L'équilibre hormonal est un élément clé pour casser ces processus de vieillissement. On montrera par exemple lors du congrès comment des traitements hormonaux permettent de préserver durablement la qualité de la voix, aussi bien pour des femmes que pour certains chanteurs âgés. Mais cette supplémentation hormonale doit être faite de manière très encadrée et elle n'est de toute façon pas le seul recours. On perçoit de plus en plus également l'impact du

### 300 experts de l'anti-âge réunis à Monaco

Organisé du 29 au 31 mars au Grimaldi forum, le Congrès de médecine anti-âge s'est imposé en dix ans comme l'un des principaux rendez-vous internationaux de l'anti-aging et de la médecine esthétique. 8000 participants de 120 pays s'y retrouvent pour faire le point sur les recherches et pratiques en matière de chirurgie des mains ou du nez, de toxines botuliques ou traitement de la cellulite. Il y sera particulièrement question cette année des techniques « dites » combinées qui permettent d'associer les traitements (notamment en matière d'antirides) ainsi que des effets de mieux en mieux connus de la pollution et du stress oxydatif sur le vieillissement. Le Japon est le pays invité de cette édition.  
<http://www.euromedicom.com/amwc-2012/index.html>

## En bref

### Prêt pour la « pollen attaque » ?

Le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) prévoit pour la fin du mois de mars une période « terrible pour les allergiques » avec l'arrivée massive de pollens de bouleau. Les pollens de cyprès, déjà très présents sur le pourtour méditerranéen, restent inscrits sur un « risque très élevé de 5 sur une échelle de 5 ».

### Gare au « Challenge Cannelle » !

Des médecins anglo-saxons et européens mettent en garde contre les défis qui circulent sur le net d'ingestion de cannelle en poudre. Popularisé sur Youtube, le « Cinnamon challenge » consiste à se filmer en ingérant une grande cuillère de cannelle, le résultat étant invariablement une quinte de toux, un spectaculaire nuage de poudre et des éclats de rire... Aux USA, plusieurs célébrités, sportifs et même hommes politiques, se sont prêtés à la blague de potache très prisée par les ados. Les médecins rappellent que ce jeu peut entraîner étouffement, crise d'asthme et même asphyxie. Un ado s'est retrouvé hospitalisé il y a quelques semaines aux USA à la suite d'un « Cinnamon challenge »...

### L'apesanteur affecte-t-elle la vision des astronautes ?

C'est le sujet d'inquiétude du moment du côté de la NASA. Plusieurs études menées sur des astronautes viennent de montrer la multiplication de troubles visuels: tensions sur le nerf optique, aplatissement de l'arrière du globe oculaire... Les effets de l'apesanteur sur les muscles étaient déjà connus mais ceux sur la vision restaient largement sous-estimés. Des études complémentaires vont être conduites.

stress oxydatif, lié en grande partie à notre alimentation, sur ces processus d'altération. On se situe aujourd'hui dans un rapport moyen de 12 Oméga 6 pour un Oméga 3, ce qui entraîne des phénomènes inflammatoires et oxydants qui peuvent être dommageables pour nos facultés. L'équilibre alimentaire et l'exercice physique sont déterminants.

### M.H. : Le Congrès met à l'honneur cette année la médecine anti-âge japonaise. Le vieillissement des sens y est-il perçu et traité de manière différente ?

C.D. : L'expertise de nos collègues japonais est très intéressante, en particulier dans ce domaine du vieillissement des sens. Leurs recherches se concentrent sur un aspect que l'on néglige certainement encore trop chez nous : l'importance du lien social dans ces processus. Ils ont notamment montré récemment que l'usure des télomères – l'extrémité de nos chromosomes impliquée dans le processus de vieillissement – est moindre dans certaines régions du pays où la chaîne sociale et le relationnel sont plus forts. La médecine anti-âge a encore beaucoup à apprendre de ces dimensions psycho-sociales et les exemples japonais nous aident non seulement à mieux comprendre leur impact mais aussi à mieux les intégrer dans la prise en charge des signes du vieillissement. C'est un champ de recherche passionnant. ■