

La médecine **anti-âge** a le vent en poupe et s'impose aujourd'hui comme une solution pour lutter contre le vieillissement. Jusqu'au 6 avril, le Grimaldi Forum abrite d'ailleurs l'un des plus importants congrès qui est lui consacrée. Rencontre avec le spécialiste Claude Dalle, directeur scientifique du congrès, qui nous explique quels en sont les enjeux.

Propos recueillis par Milena Radoman.

« Le stress est un destructeur profond et sournois »

Monaco Hebdo : Lors du congrès anti-âge, vous posez la question : la graisse est-elle une amie ou une ennemie ? On pensait connaître la réponse, non ?

Docteur Claude Dalle : On pensait oui ! Mais il apparaît que les cellules de la graisse, les adipocytes, se comportent comme des petites glandes endocrines. A partir de là, tout change, car leur pouvoir est beaucoup plus grand. Elles ne sont pas du tout inertes comme on croyait. Elles peuvent dialoguer, sans problème, avec de nombreux organes (cerveau, peau, os, cœur, muscles, reins, système nerveux...).

La localisation de la graisse est très importante car on a plusieurs sortes de graisse ; brune, blanche, « beige ». La brune, située autour des épaules est capitale, à haute capacité pour brûler les calories par son équipement enzymatique.

M.H. : Quelles sont les autres types de graisse ?

C.D. : La graisse blanche des hanches par exemple chez la femme, est, elle, liée au stockage (en cas de grossesse, en cas de famine, car il faut se rappeler que notre corps fonctionne sur un mode « ancestral », non encore adapté à la vie moderne). Elle est assez inerte, beaucoup plus difficile à mobiliser chez la femme que chez l'homme, car ayant moins de récepteurs nerveux. La graisse dite « beige », vient d'être « découverte » ; elle se produit quand on fait par exemple de l'exercice physique, ce qui met en route des peptides (hormones, NDLR) du cœur, et déclenche une protéine dans le muscle, et ceci va mélanger des cellules de graisse brune aux cellules de graisse

blanche et faciliter le brûlage de calories et rendre cette graisse blanche moins inerte.

Enfin, il existe la très mauvaise graisse abdominale, celle du ventre, qui est un peu l'apanage de l'homme qui vieillit ; celle-là est vraiment très inflammatoire, et c'est elle qui nous conduit vers le diabète, l'hypertension artérielle, et certaines maladies du cerveau.

« Nous dormons en moyenne deux heures de moins qu'il y a 100 ans. Donc les conséquences sur l'estomac, l'intestin, l'appétit, la prise de poids sont vraies et non négligeables. »

M.H. : Comment s'attaquer le plus efficacement possible à la "mauvaise" graisse ?

C.D. : Il y a plusieurs pistes. On peut tout d'abord simplement essayer d'éduquer la population à ne pas acquérir cette graisse surtout abdominale. Donc d'abord garder un poids stable, manger raisonnablement depuis le début de sa vie. C'est-à-dire pas de surpoids, pas de soda, beaucoup de légumes, de fruits, de poissons, peu de viande rouge. Deuxièmement, il faut faire absolument de l'exercice physique, toujours. Le meilleur ennemi de la graisse c'est l'entretien de la masse musculaire par l'exercice. La graisse sécrète des estrogènes, de l'insuline, du cortisol. Dès que ces hormones

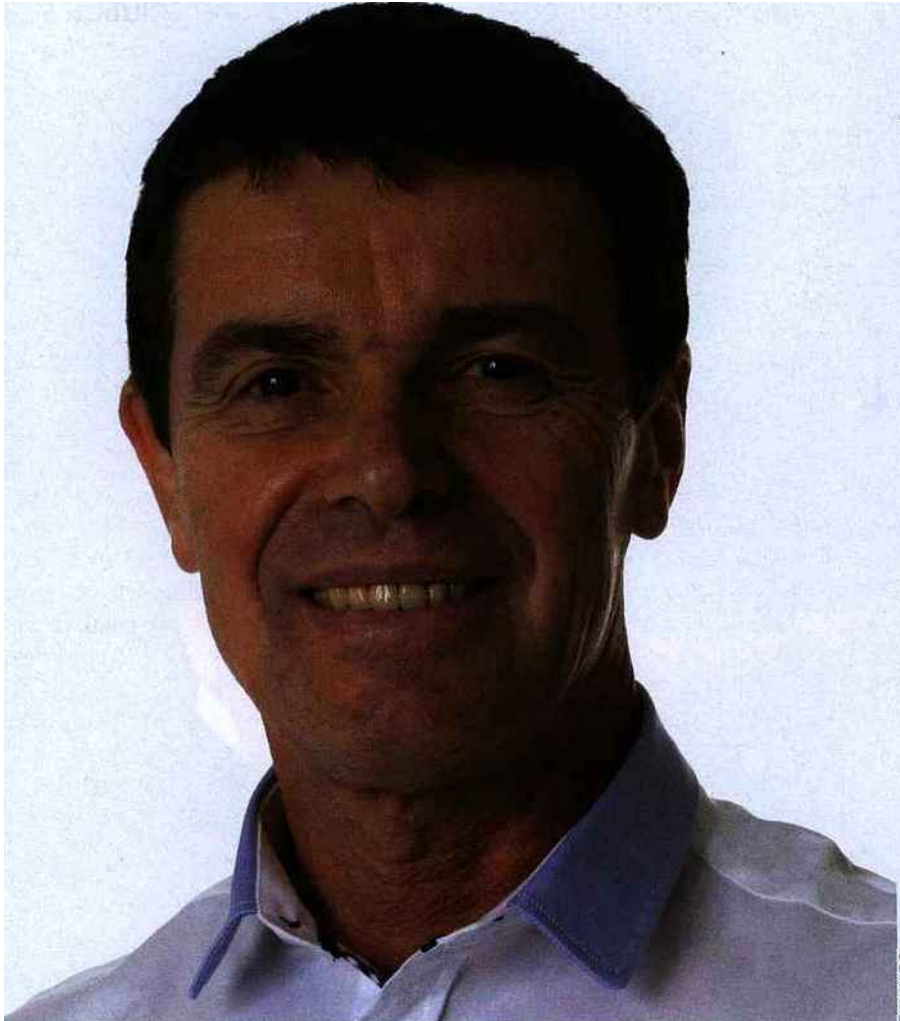
sont en excès, et bien nous sommes en danger ! Ensuite si un excès de graisse s'est produit, il est vrai que la chirurgie esthétique peut être d'un grand secours pour « normaliser » ou aider à normaliser le poids. Ce qui est sûr maintenant, c'est que l'on se dirige vers des traitements totalement personnalisés face à cette graisse. La génétique nous ouvre des portes pour comprendre pourquoi nous sommes tous si différents pour prendre ou pas de la graisse.

M.H. : Le stress fait-il vraiment vieillir plus vite ?

C.D. : Oui car il enclenche des dérèglements, un excès de cortisol. Ceci va perturber le sucre sanguin, favoriser le diabète, la graisse dont on vient de parler. Cela va modifier l'appétit, ralentir la thyroïde, perturber le sommeil et on sait, par exemple, que les gènes de la longévité sont modifiés par un manque de sommeil. Le stress perturbe les paramètres cardiaques, cérébraux, l'humeur. C'est un destructeur, profond, sournois et qui n'est pas assez considéré par notre société. On ne s'occupe pas des débordements du stress. Mais déjà un petit stress excessif a des retentissements et nous le savons tous. C'est une lutte nationale.

M.H. : Dans notre société où l'on voit de plus en plus d'épuisement au travail et de burn out, comment gérer son stress ? Dans votre Guide pratique de la médecine anti-âge, vous indiquez que l'alimentation a un poids énorme sur l'optimisme ?

C.D. : Oui, exactement. Lutter contre le stress, c'est lié à l'environnement (la pollution est un stress, comme le bruit), le



© Photo D.E.

rythme de travail, la psychologie au travail... C'est aussi se prendre en charge, accepter de s'occuper de soi, ne pas attendre pour trouver du temps pour se relaxer. Au plan des méthodes de relaxation, notre société en offre de nombreuses (relaxation pure, spa, yoga, tai-chi, sophrologie, sport).

L'alimentation est un bon levier. Il faut tout d'abord garder le rythme régulier des repas, ensuite faire attention à certains aliments ; par exemple, les poissons gras, avec les omégas 3, favorisent le calme, la paix cérébrale. Il faut aussi respecter la chrono-alimentation, manger des protéines au petit déjeuner, des sucres non rapides à 16h, comme les enfants, essayer d'avoir un dîner léger. La glande qui sécrète le cortisol, hormone du stress, demande beaucoup de vitamine C, de vitamine B6, de magnésium. L'alimentation doit en apporter assez (fruits, amandes, et bien sûr chocolat de qualité...). Certaines viandes, non rouges,

comme celle du canard sont riches en sérotonine, qui, elle, se transforme en mélatonine la nuit, hormone du sommeil. Car le premier moyen de lutter contre le stress est, si possible, de respecter le sommeil, qui est capital, central, contre toutes les attaques subies le jour. C'est l'antidote que la nature a mis à notre disposition.

M.H.: Selon vous, l'alimentation module aussi le niveau des hormones sexuelles et joue donc sur le désir?

C.D.: Oui bien sûr, la sexualité est une alchimie complexe d'hormones, de neurotransmetteurs, où le stress mauvais n'a pas de place (!). L'alimentation doit apporter suffisamment de cholestérol pour pouvoir fabriquer les hormones sexuelles qui ne viennent que de lui. Il faut aussi un peu tout ce dont on a parlé précédemment, surtout en prenant de l'âge, quand nos taux hormonaux baissent.

M.H.: Vous préconisez aussi l'utilisation d'hormones de croissance?

C.D.: Pas directement. Il faut savoir la garder car elle est essentielle et est capable de stimuler d'autres hormones comme celles de la thyroïde ou de la sexualité. Mais il existe une sorte d'effet seuil ; au-dessus, tout va assez bien, en dessous, le corps et l'esprit se modifient. Mais cette hormone de croissance a en fait besoin d'un bon environnement ; suffisamment d'autres hormones, suffisamment de zinc, de vitamine B9, d'arginine...

Donc si on fait attention à avoir assez de tous ces « ingrédients », elle sera sécrétée beaucoup plus facilement sans que l'on ait besoin d'en prendre. Un autre atout facile pour la respecter ; le sommeil ! Car elle est sécrétée au début du sommeil. Elle est liée aussi à la relaxation, car elle est anti-stress comme la mélatonine, l'hormone du sommeil. Hormone de croissance et mélatonine sont des ennemis du stress et du cortisol.

M.H.: Enfin, le congrès est également consacré à l'impact du manque de sommeil sur les tubes digestifs. Certains organes comme l'estomac sont-ils mis « en détresse », comme cela peut-être le cas avec le stress?

C.D.: Ce congrès a l'énorme avantage de montrer beaucoup de palettes, d'aspects de la Médecine anti-âge, et de montrer que rien n'est au hasard. Dès que vous modifiez un paramètre de votre corps, surtout comme le sommeil, les impacts vont être nombreux, souvent sournois. Vous avez compris que le sommeil est un maître régulateur. Sa carence, même partielle, entraîne vite des déficiences ou des excès.

Et le tube digestif, l'estomac, le colon, vont être en état d'éveil, donc sécréter plus, avoir plus de mobilité, moins de repos, de temps de réparation. Le tube digestif sécrète aussi des neurotransmetteurs qui sont les mêmes que ceux du cerveau. On dit d'ailleurs avec raison que l'intestin est le deuxième cerveau ! Le manque de sommeil augmente aussi l'appétit, très vite et fortement. On sait que nous dormons en moyenne deux heures de moins qu'il y a 100 ans. Donc les conséquences sur l'estomac, l'intestin, l'appétit, la prise de poids sont vraies et non négligeables. Rappelons nous ; « qui dort dîne » et cela reste vrai ! ■