

MA SANTÉ / progrès



MÉDECINE DES "4 P" La révolution du mieux vieillir

Le Congrès mondial anti-âge réunit début avril une élite de médecins et de chercheurs, pratiquants et adeptes de la "médecine 4 P", pour prédictive, préventive, personnalisée et participative. L'occasion de présenter des avancées qui vont transformer la santé. **JACQUES HUGUENIN**



NOS EXPERTS

Véronique Billat, physiologiste, directrice de l'institut Billattraining.

Dr Claude Dalle, directeur scientifique du Congrès mondial de médecine anti-âge de Monaco, président de l'Association française d'anti-aging et de la World Society of Anti-Aging Medicine.

Pr Patrizia Paterlini-Bréchet, oncologue et hématologue.

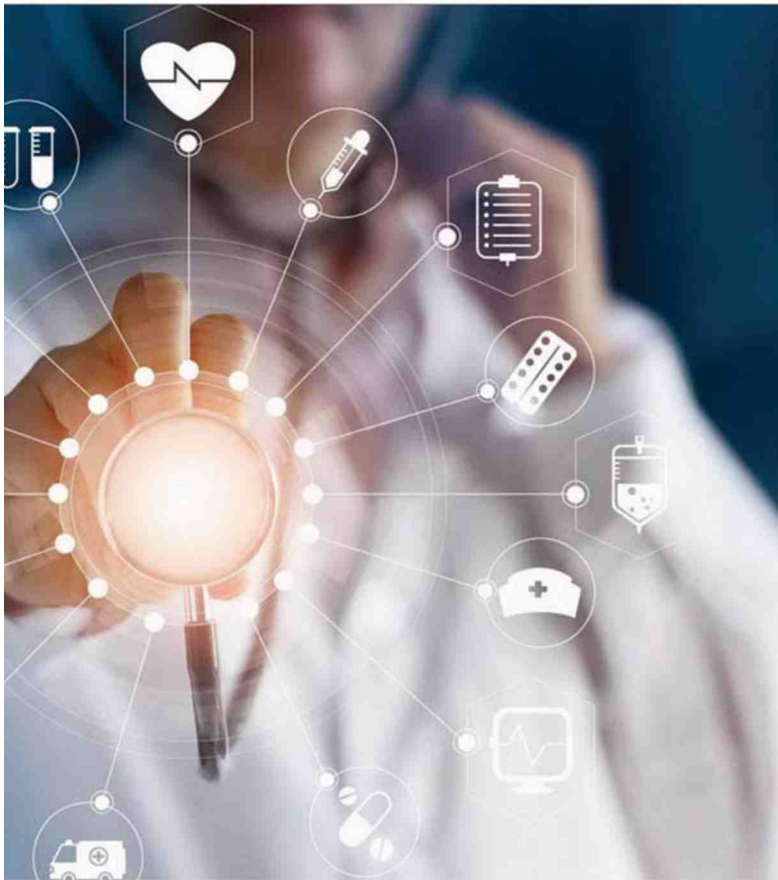
Prendre des médicaments pour se soigner et bien vieillir ne suffit plus, explique le Dr Claude Dalle*, directeur scientifique du Congrès mondial esthétique et anti-âge. *Pour rester en bonne santé, la personne doit être traitée dans sa globalité, sans négliger aucune approche, par une médecine intégrative qui allie médecines classiques et douces, avec l'aide de l'intelligence artificielle, tant il y a de paramètres à prendre en compte. Chacun doit être incité à mieux gérer les aspects de son mode de vie, ne pas se contenter des traitements, mais aussi faire de l'exercice physique, lutter contre le stress, mieux dormir, s'alimenter de façon variée, etc. Il ne faut pas rester les bras croisés face à la longévité qui s'accroît, mais s'y préparer et s'y adapter pour la vivre de façon optimale. L'enjeu est de donner de l'intérêt à la longévité en comprimant la morbidité grâce aux avancées médicales.* *Pleine Vie* en a sélectionné 5 parmi beaucoup d'autres.

*Auteur du *Guide pratique de la médecine anti-âge et de Au-delà de 49 ans, votre ticket est toujours valable* (éd. Thierry Souccar).

➔ **Dépister précocement des cellules cancéreuses avec une prise de sang**

Le Pr Patrizia Paterlini-Bréchet*, oncologue et hématologue, a mis au point une technique de filtrage du sang pour y traquer des cellules tumorales circulantes (CTC). Ces cellules dites "sentinelles" sont repérables grâce à une prise de sang bien avant qu'un cancer invasif ne se manifeste et n'engendre des métastases. Elles "signent la présence du tueur qui rôde dans le corps avant qu'il ait commis l'irréparable", indique-t-elle. Son test Iset (Isolement par la taille des cellules tumorales) utilise une machine à filtrer le sang capable d'isoler une cellule tumorale circulant dans 10 millilitres de sang parmi 50 milliards de globules rouges et 100 millions de globules blancs!

Cette découverte ouvre la voie à une révolution dans la lutte contre les cancers invasifs, qui font 150 000 victimes par an en France. Le Pr Paterlini-Bréchet souhaiterait que ce test devienne



© ISTOCK (X2) - SHITTERS/STOCK (X3)

"partie intégrante de toute prise de sang, comme c'est le cas pour la numération de la formule sanguine". Car "plus le test Iset sera disponible au plus grand nombre, note le Dr Claude Dalle, plus son prix [486 €, NDLR] baissera et plus on le rendra performant, de façon à typer de plus en plus finement les CTC et leur organe d'origine".

*Auteur de *Tuer le cancer* (éd. Stock).

➔ Adopter la metformine, médicament miracle de la médecine prédictive ?

La metformine, antidiabétique oral qui permet de diminuer l'excès de sucre dans le sang sans favoriser la sécrétion d'insuline, est utilisée pour traiter le diabète de type 2 lorsque le régime alimentaire et l'exercice physique sont insuffisants pour le contrôler. Le seul risque de complication exceptionnelle et grave de ce médicament est l'acidose lactique, favorisée par une insuffisance



La richesse du microbiote, gage de bonne santé, est liée à une alimentation variée, riche en fibres et produits fermentés.

rénale ou hépatique. L'étude Tame, menée depuis 2016 aux États-Unis sur des personnes de 65 à 70 ans, tend à prouver qu'il pourrait jouer un rôle majeur contre le cancer, les affections cardiovasculaires ou les maladies neurodégénératives. "Car ce médicament régule le métabolisme des cellules, explique le Dr Dalle. Il empêche les cellules de travailler outre mesure, de flamber, de s'oxyder et de produire des déchets toxiques. Il s'agit désormais de savoir à partir de quel âge, pour quelles personnes et à quelles doses il faudrait prescrire ce médicament préventif courant et fort peu coûteux. En tout cas, il ne faudrait pas attendre de le faire à un âge avancé." Les chercheurs travaillent aussi sur le concept de "polypill", combinaison de plusieurs médicaments connus, en particulier l'aspirine à petite dose et la metformine, ainsi que sur l'emploi d'un immunosuppresseur, la rapamycine, pour prévenir diverses maladies et favoriser la longévité.

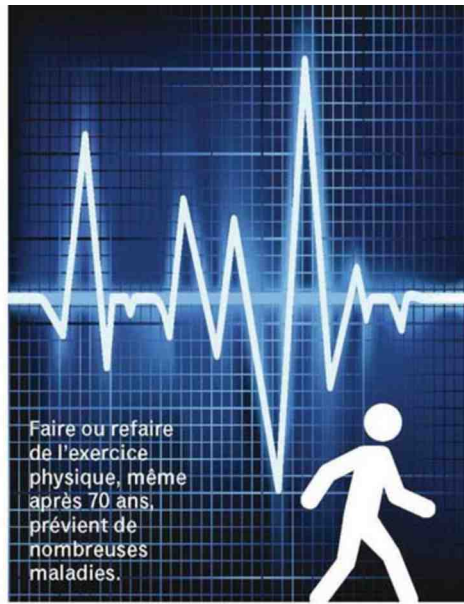
➔ Chouchouter ses microbiotes pour éviter de tomber malade

Le corps héberge plusieurs microbiotes, plusieurs types de flores microbiennes indispensables à sa santé, dans l'intestin, la bouche, le vagin ou sur la peau, par exemple. Or la dégradation d'un microbiote, en quantité et en qualité, favorise l'apparition de maladies. "Un déséquilibre dans la population du microbiote intestinal peut ainsi être impliqué dans la survenue de cancers du sein, note le Dr Dalle, et les centaines, eux, sont porteurs de riches microbiotes." D'où les expériences de plus en plus prometteuses de transplants de matières fécales saines pour prévenir ou traiter de nombreuses maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, affections cutanées, etc.).

Les recherches sur les microbiotes confirment aussi que trop d'hygiène nuit à la santé. "Il faut proscrire les bains de bouche quotidiens, idem pour la toilette intime (une douche par jour et un lavage à l'eau avec du savon suffit)", conseille le Dr Dalle. Préserver les différentes populations de microbes, alliées du corps, impose aussi de "manger très varié, de faire tourner les aliments, en particulier de consommer des produits fermentés et des fibres pour permettre au corps de fabriquer diverses familles de bactéries utiles".

➔ Mesurer le type d'exercices physiques dont on a besoin

Refaire de l'exercice à un âge avancé, c'est possible et souhaitable pour prévenir ou endiguer de nombreuses maladies, comme le démontrent les travaux de Véronique Billat, physiologiste*. À condition de faire au préalable un audit énergétique. La scientifique a ainsi mis au point le test Rabbit (*Running Advisor Billatraining*, www.billatraining.com). Il dresse le bilan physique de la personne à partir des sensations qu'elle ressent lors du check-up : "Un test de marche ou de course durant lequel la personne doit exprimer une sensation « facile » pendant 10 minutes, puis « moyenne » durant 5 minutes et « dure » sur 3 minutes, avant de faire un sprint et de pratiquer de nouveau 10 minutes « faciles »", explique-t-elle. Le sujet testé est muni d'un analyseur d'oxygène portable (masque qui mesure ses échanges respiratoires), d'un analyseur de débit cardiaque et d'un capteur de force. "Au terme de cet audit, on obtient un radar personnalisé à 4 dimensions, ajoute Véronique Billat : une note de force, vitesse et puissance, une note de tolérance à l'acide (l'accumulation d'acide lactique dans les muscles), une note de débit cardiaque (il ne doit pas être trop rapide) et une note de qualité de la



Faire ou refaire de l'exercice physique, même après 70 ans, prévient de nombreuses maladies.

© ISTOCK - SHUTTERSTOCK

perception des sensations." À partir de là, elle préconise "des exercices minimalistes et un entraînement sur mesure de deux fois trente minutes par semaine, avec des variations d'allure". "La science doit redonner confiance à l'être humain, qui est fait pour bouger et sait doser ses efforts, mais auquel on a voulu faire croire qu'il ne pouvait ou ne devait plus en faire, passé un certain âge", insiste cette chercheuse, "coach" de Robert Marchand, le compétiteur cycliste de 106 ans. ●

*Auteure de *Physiologie et méthodologie de l'entraînement* (éd. De Boeck Supérieur).

16^e Congrès mondial esthétique et anti-âge

L'AMWC traite du vieillissement externe et interne. Du 5 au 7 avril, il réunit près de 12 000 délégués. C'est l'événement le plus important au monde sur les avancées scientifiques de l'esthétique médicale et de la médecine anti-âge.



Un bon sommeil protège le cerveau

Le Dr Cristina Maggioni, médecin italien, alerte contre la modification, sous l'effet du stress et du travail nocturne, des *clock genes*, gènes qui régulent l'horloge cérébrale. Ainsi, une étude montre que des infirmières de nuit subissent davantage d'altérations de ces gènes, facteurs de maladies, que celles qui travaillent de jour. Éviter de travailler de nuit toute sa vie favorise donc la santé : l'organisme doit se plier aux rythmes circadiens, à l'alternance jour-nuit, profiter de la lumière du jour et du soleil. Et, pour lutter contre le stress, rien ne vaut l'exercice physique, un sommeil de qualité et une alimentation peu chargée en sucre.

📖 En savoir encore plus !

Ce pourrait être la devise du Dr Christophe de Jaeger, qui étudie depuis plus de vingt ans la longévité. Ce gérontologue considère le vieillissement comme une maladie qui pourrait être soignée ou, mieux, évitée grâce à la prévention. Il présente dans son dernier livre les recherches anti-âge en cours et nous guide sur le mode de vie à adopter pour vivre mieux et longtemps en pleine forme.



📖 *Longue Vie!*
éd. Télémaque, 17 €.