



Étude : Un mode de vie plus sain peut aider à « inverser le vieillissement »



Premium Beauty News avec ETX Studio (Photo : © Lordn / iStock)

17 mai 2023

Un régime sain et efficace, combiné à des changements de mode de vie, notamment en matière de sommeil, de stress, et d'activité physique, pourrait **influencer très favorablement les mécanismes du vieillissement** et permettre de réduire significativement son « âge biologique ». C'est ce que révèlent de récentes recherches menées par des scientifiques américains de l'Institute for Functional Medicine, de la Virginia Commonwealth University, et de l'American Nutrition Association [1]. Les chercheurs ont tenté de déterminer si un mode de vie favorable à la méthylation de l'ADN, un mécanisme biologique jouant notamment un rôle clé dans certains aspects du vieillissement, pouvait influencer favorablement l'âge biologique.

Étude de cas

Publiés dans la revue *Aging*, leurs travaux prennent la forme d'une **étude de cas** menée pendant huit semaines, au cours desquelles **six femmes** ont été soumises à un programme spécifique. Il s'agissait notamment de mettre en pratique des conseils sur l'alimentation, le sommeil, l'exercice, la relaxation, la consommation de probiotiques et de phytonutriments. Le tout accompagné d'un coaching nutritionnel complet.

L'ensemble de l'étude est basée sur la notion d'âge biologique. L'horloge biologique de l'âge, ou « horloge épigénétique », est un test biochimique basé sur les niveaux de méthylation de l'ADN, mesurant l'accumulation de groupes méthyle dans les molécules d'ADN.

Les scientifiques précisent avoir analysé la **méthylation de l'ADN** et l'âge biologique au début et à la fin du programme via des échantillons de sang. Et le résultat est surprenant puisque les participantes à l'étude seraient parvenues à réduire leur âge biologique de plus de 4 ans en moyenne.

Dans le détail, les chercheurs expliquent que 5 participantes sur 6 ont présenté une baisse de l'âge biologique comprise entre 1,22 et 11,01 ans à la fin du programme. Ils précisent plus généralement qu'après l'étude l'âge biologique moyen des participants était de 51,23 ans, contre 55,83 ans avant, soit une baisse de 4,6 ans en moyenne à l'issue des huit semaines d'intervention.



Des limites à ne pas négliger

Avant de tirer des conclusions définitives de cette étude, il est important d'en souligner les limites, la première résidant bien évidemment dans l'étroitesse de l'échantillon étudié. Seules six femmes ont participé à ces travaux, ce qui demeure extrêmement peu, bien que la majorité des participantes ait vu son âge biologique décliner. Des recherches supplémentaires doivent donc être menées auprès d'une population plus large pour déterminer avec exactitude si un régime alimentaire associé à un mode de vie sain peut effectivement inverser le vieillissement.

Notons que ces travaux viennent toutefois confirmer les résultats d'un essai clinique pilote [2], présenté en 2021, et mené cette fois auprès de 43 hommes âgés entre 50 et 72 ans, confrontés au même programme, ayant 'rajeuni' de 3,23 ans en moyenne par rapport au groupe témoin.

« Cette nouvelle étude de cas élargit l'étude pilote précédente concernant cette méthode conduite sur des hommes, elle indique que des changements favorables de l'âge biologique peuvent être obtenus chez les deux sexes. En outre, l'étude de personnes par ailleurs en bonne santé, plutôt que de personnes souffrant d'une maladie diagnostiquée, suggère une influence directe sur les mécanismes sous-jacents du vieillissement plutôt que sur le vieillissement induit par la maladie », expliquent les auteurs de l'étude dans un communiqué.

L'impact du mode de vie sur le vieillissement fait depuis de nombreuses années l'objet d'une foule de recherches. Récemment, des scientifiques américains se sont intéressés aux effets délétères du stress sur le vieillissement du corps, parvenant à la conclusion que la gestion du stress, ou d'autres facteurs extérieurs, pouvait effectivement jouer un rôle sur l'âge biologique, sans pour autant que les méfaits observés soient définitifs. Une start-up basée aux États-Unis, Turn Biotechnologies, cofondée par Vittorio Sebastiano, un scientifique de l'université de Stanford connu pour ses travaux sur la reprogrammation cellulaire, va même encore plus loin en affirmant pouvoir favoriser le rajeunissement de plusieurs types de cellules humaines, dont les cellules souches.

Les avancées des recherches sur les mécanismes biologiques du vieillissement intéressent bien évidemment les marques de cosmétiques. Pour « *mieux maîtriser les mécanismes de rajeunissement de la peau* », la **Maison Dior** (LVMH) a ainsi annoncé lors du dernier **Aesthetic & Anti-Aging Medicine World Congress (AMWC)**, sa volonté d'investir dans le domaine du *reverse aging*, avec la création d'un Conseil consultatif scientifique international dédié à ce sujet.

Notes

[1] Kara N. Fitzgerald, Tish Campbell, Suzanne Makarem, Romilly Hodges, "Potential reversal of biological age in women following an 8-week methylation-supportive diet and lifestyle program : a case series," in *Aging* (Albany NY). 2023 Mar 22 ; 15:1833-1839 . <https://doi.org/10.18632/aging.204602>

[2] Fitzgerald KN, Hodges R, Hanes D, Stack E, Cheishvili D, Szyf M, Henkel J, Twedt MW, Giannopoulou D, Herdell J, Logan S, Bradley R. "Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention : a pilot randomized clinical trial," in *Aging* (Albany NY). 2021 ; 13:9419–32. <https://doi.org/10.18632/aging.202913>

