

L'ÂGE DU BONHEUR OU LE BONHEUR DE L'ÂGE?

Article paru dans le magazine Made in Luxe de Mars 2009

Comment vivre heureux ? En famille, en couple ? Se connaît-on soi-même ? Comment faire pour apprendre à gérer : son stress, ses émotions, son alimentation, sa pensée positive, sa pensée négative, son corps, les capacités de son cerveau, ses relations sociales... ? Que de questions tout au long de notre vie. Que d'injonctions censées nous conduire au bonheur sur terre. A chaque âge sa question. A chaque personne ses doutes. A chaque individu ses forces et ses faiblesses. Questions qui nous concernent tous à un moment donné, pour réagir en urgence à une situation donnée.

Mais peut-on intégrer ces questions dans une vision plus globale de notre vie, anticiper, prévenir plutôt que guérir ? Comment avancer durant toute notre vie en bonne harmonie avec notre corps, notre cerveau et nos relations sociales ? Vieillir ou mûrir ? Peut-on apprendre à « bien » vieillir ?

Le mot « vivre » induit une notion de temps. « Bien vivre » équivaut à vivre le mieux possible, bien sûr, mais en tenant compte de cette ligne de vie de plus en plus longue. « Bien vivre » se transforme aujourd'hui en « savoir préparer le vieillissement en restant en bonne santé physique et mentale ». Vivre heureux, vivre content, vivre sereinement tout au long de nos décennies tout en restant le plus performant possible physiquement et mentalement. Tel est l'objectif de cette nouvelle médecine dite « médecine anti-âge ».

QUELQUES CHIFFRES :

- La durée de vie s'allonge au fil des siècles. 35 ans, telle était la durée de vie moyenne en France en 1800. Aujourd'hui, l'espérance de vie dépasse 80 ans en moyenne (77 ans pour les hommes et 84 ans pour les femmes).
- Conséquence de l'allongement de la durée de vie, le vieillissement de la population. 21% de la population française (soit 12 millions) est âgée de 60 ans ou plus. En 2035 le pourcentage sera d'un tiers de la population, soit 21 millions d'individus de plus de 60 ans.
- En 2050, il y aura (en France) 5 millions de personnes âgées de plus de 85 ans en bonne santé.
- Actuellement, parmi les petites filles qui naissent aujourd'hui, une sur deux deviendra centenaire.

Si l'être humain n'était pas atteint par la maladie, l'usure ou les accidents, sa durée normale de vie pourrait être de 140 ans ! Les progrès de la science nous rapprochent de ce chiffre et les chances d'accomplir notre destin biologique augmentent chaque année. Pour le vivre dans les meilleures conditions possible, nous pouvons nous y préparer.

VIEILLIR OU MÛRIR ?

Le vieillissement, qui est inévitable et fonction de notre patrimoine génétique, peut être ralenti ou accéléré selon le mode de vie de chacun. Certes nous ne sommes pas égaux face

au vieillissement de nos artères et de nos neurones. Mais l'attention que nous pourrions y porter tout au long de notre vie contribue largement à ralentir le ralentissement de notre machine humaine. Le « bien vieillir » est une affaire de choix et peut être enseigné très jeune en devenant acteur de son avancée en âge.

La médecine anti-âge s'adresse à tous. C'est une médecine préventive, exercée par des médecins formés à la pratique de cette « anti-aging medicine », qui aide le patient à franchir les étapes de la vie dans les meilleures conditions. Étant une médecine préventive, il est souhaitable d'adopter une bonne hygiène de vie le plus tôt possible et ce, dès le plus jeune âge. Elle s'adresse donc aussi bien aux tout-petits qu'aux personnes de 20 ou 30 ans. À partir de 40 ans, la médecine anti-âge prend toute son ampleur car elle permet d'évaluer les facteurs de risque de vieillissement prématuré et d'agir afin de préserver son capital santé pour les années à venir.

LA MÉDECINE ANTI – ÂGE

La médecine anti-âge agit selon deux niveaux, l'un interne et à l'intérieur du corps ; l'autre au niveau externe et extérieur du corps. C'est le premier niveau qui caractérise essentiellement la force et la nouveauté de cette médecine préventive.

En effet, l'aspect extérieur concerne également et surtout la médecine esthétique en agissant le plus tôt possible sur les signes extérieurs du vieillissement du corps : comblement des rides, relâchement cutané, cernes, cellulite, déshydratation. Tout cela sous l'œil attentif des médecins esthétiques et de leurs programmes et remèdes de plus en plus perfectionnés.

C'est le premier niveau, l'intérieur du corps, qui intéresse surtout cette nouvelle médecine c'est à dire les mécanismes de réparation de nos cellules pour maintenir notre corps en parfait état de marche et ralentir les phénomènes de vieillissement de nos organes et de notre cerveau et ce, quelque soit l'âge.

1. En ce qui concerne les plus jeunes enfants (0 à 6 ans), la prévention médicale consiste à :

- Aider le squelette (os, muscles tendons et cartilages) à grandir sans carence grâce à la vitamine D ;
- Permettre à la dentition d'être la plus solide possible grâce au fluor et une bonne hygiène dentaire et de bonnes habitudes ;
- Éviter les attaques agressives du soleil sur leur jeune peau ;
- Renforcer les défenses immunitaires afin d'éviter un surcroît de maladie et d'infections ;
- Et enfin, combattre les risques d'obésité (alimentation, exercices psychomoteurs).

Chez les jeunes enfants, c'est leur pédiatre qui accompagnera les parents avec des conseils simples et de bon sens, conseils relayés par les maternités, PMI et bien sûr les médias. Nul besoin d'un médecin anti-âge pour un enfant de 3 ans mais sa prévention médicale renforce son capital santé et fait déjà parti de la médecine anti-âge.

2. A l'adolescence, âge de tous les risques, la prévention santé ne passe plus par l'agir de la part des parents, mais par l'information aux jeunes des risques immédiats et futurs encourus par l'alcool, le tabac, la drogue et une alimentation cahotique. Le sport reste indispensable pour rester en contact avec ce corps qui se modifie et qui est souvent étrange et étranger à soi même. Le soleil reste un danger et la peau du visage qui change doit être entretenue. Les parents ne sont plus les médecins de leurs adolescents et leurs conseils sont souvent perçus comme empêcheurs de vivre. Les médecins spécialisés et/ou esthéticiennes font souvent office de médecins préventifs. Toujours dans le but d'aider le corps à ne pas s'abimer trop vite.
3. De 20 à 35 ans : Invulnérables jusqu'à 35 ans, alcool, tabac, manque de sommeil, on fanfaronne ; période de toutes les erreurs. Que l'on paie quelques années plus tard, lorsque le corps n'est plus capable de réparer nos écarts de vie.

Aux âges les plus jeunes, l'alimentation variée et équilibrée est pourtant l'élément le plus important dans la lutte contre le vieillissement :

- diminuer les graisses saturées (charcuterie, viande, fromage) qui encrassent nos artères et favorisent différents types d'inflammations, en augmentant les graisses polyinsaturées végétales ainsi que le poisson riche en oméga 3 ;
- éviter le sucre source d'inflammation ;
- privilégier les légumes et les fibres.

Les toxines s'accumulent dans nos cellules. Pour éviter que nos organes s'encrassent, le programme de médecine anti-âge propose de consommer des aliments médicamenteux tels que les fruits pleins de flavonoïdes (luttant contre les radicaux libres qui vieillissent notre peau et nos cellules), favoriser un régime de type crétois, consommer des protéines végétales (légumineuses) riches en vitamines et fibres.

Toutefois l'alimentation d'aujourd'hui a perdu de sa qualité nutritionnelle et n'apporte plus la quantité de vitamines nécessaires à notre organisme. Un bilan biologique, appelé bilan du stress oxydatif, permet d'évaluer (à tous les âges) les déficits en minéraux, vitamines, oligo éléments, acides gras essentiels à l'activité des enzymes. La supplémentation en micro nutriments permet de lutter (ou de commencer) à lutter contre les effets du temps et stimuler les systèmes de défense de notre corps.

4. A 35 ans : Âge frontière avant d'atteindre la quarantaine. Les hommes restent souvent encore « jeunes » dans leur tête. Le corps que l'on ne sent pas vieillir ou que l'on refuse de voir vieillir, « on verra plus tard ». Pourtant les toxines s'accumulent dans les cellules. Le soleil, tabac, alcool et « junk food » font encore partie de cette jeunesse que l'on voit s'éloigner. Rester jeune = conserver ses comportements de jeunesse.

Les femmes sont souvent plus matures dans ce domaine, de part les grossesses, les changements hormonaux, les régimes, les soins de beauté. Elles font plus souvent attention à ce qu'elles mangent ainsi qu'à ce qu'elles donnent à leurs enfants. La qualité de la nourriture, une alimentation équilibrée et variée sont des préoccupations pour elles mêmes et leur famille.

L'apport supplémentaire en vitamines, acides gras et oligo éléments permet de lutter contre le stress oxydatif et de stimuler les défenses du corps. Les antioxydants ont une importance primordiale dans la prévention des différents types d'inflammations et des cancers et, les micronutriments aident à lutter contre les radicaux libres (vieillesse des cellules du corps)

5. Entre 40 à 45 ans : C'est aux alentours de la quarantaine que les premiers dysfonctionnements apparaissent : léger surpoids, mauvais cholestérol qui augmente, les artères qui nous inquiètent, chute des hormones, l'acuité de la vue ou de l'ouïe qui s'estompe, les carences se développent (souvent dues aux régimes à répétition pour les femmes), premières pannes sexuelles, apparition des stigmates du temps sur le visage et les tempes.

Bref, c'est l'heure du bilan général qui servira de référence pour les années futures. Un bilan biologique oxydatif complet, dosages hormonaux, examen cardiaque et artériel si besoin, mammographie pour les femmes. La médecine anti âge prend toute son ampleur à ce moment de vie et aide à surmonter les désagréments de l'âge qui se font nettement sentir ainsi qu'à prévenir certains symptômes plus graves : immunité, prévention des maladies cardio vasculaires et de la dégénérescence cérébrale, action sur le sommeil, l'élasticité de la peau, le poids, la libido.

Médecine à consommer sans modération.

6. A partir de 50 ans, la médecine anti-âge vous permettra d'évaluer votre âge biologique et votre état de santé global grâce à un bilan hormonal, la mesure du taux de DHEA, un bilan biologique, l'état de vos artères, l'examen de la prostate pour les hommes, mammographie et frottis vaginaux pour les femmes, le dépistage du cancer colo-rectal . Il s'agit d'aborder ce tournant de vie le plus attentivement possible en veillant à préserver la masse musculaire, hydrater la peau et réduire le relâchement cutané, lutter contre le surpoids, prévenir les maladies cardio-vasculaires, se protéger d'une éventuelle ostéoporose, maintenir les fonctions cognitives à leur meilleur niveau possible.

7. A 60-70 ans : les fonctions du corps sont à surveiller de près : colon, prostate, seins, ovaires, utérus, cœur, artères, l'ouïe. La densitométrie est indispensable. Protégez vos yeux : la perte ou diminution de la vision (dégénérescence maculaire) accroît la dépendance et favorise souvent le vieillissement prématuré de l'esprit. A surveiller également, les troubles de la mémoire, toujours le cœur et , la peau qui devient sèche et est propice aux infections. Prenez soin de vos articulations et de votre masse musculaire. Enfin, attention aux carences nutritives qui accélèrent le vieillissement et rendent difficiles la lutte contre les maladies et la dépression.

Enfin, pour tous, pensez au **SPORT**. N'oubliez pas l'élément vital de lutte contre le vieillissement de notre corps et de notre esprit : l'activité sportive, **QUELQUE SOIT L'ÂGE** : pour conserver vitalité et santé, protéger votre cœur et vos poumons, préserver votre masse musculaire et renforcer vos os. **INDISPENSABLE**.

CE QUE L'ON GAGNE A BIEN VIEILLIR ?

Des dizaines de livres, des centaines d'articles, des milliers de témoignages sont chargés de nous enseigner les clés du bon fonctionnement du corps humain, de haut en bas et de droite à gauche, du plus jeune âge au centenaire. Il est certes important de vivre longtemps, centenaire et plus. Mais il apparaît primordial, avec une longévité qui augmente au fil des siècles, de savoir la vivre pleinement et dans une vision à long terme. Il est évidemment ambitieux de vouloir apprendre à gérer notre (bon) fonctionnement qui nous échappe trop souvent. Il est compliqué de vouloir absolument obéir à toutes les injonctions qui doivent nous conduire au bien être, au bien vivre, au bien vieillir. Il ne faut pas oublier de vivre. On peut toutefois éviter le trop d'erreurs sans pour cela se fixer le zéro défaut.

La médecine anti-âge nous propose une prise en charge globale de notre santé visant à améliorer notre qualité de vie à tous les âges. Ce qui nous donne une nouvelle image de l'âge et de la vieillesse qui devient une progression plutôt qu'un déclin. La recherche a identifié certains mécanismes impliqués dans le vieillissement des cellules de notre corps. La médecine anti-âge s'en sert pour nous aider à franchir les désagréments physiques et moraux liés à l'âge nous permettant ainsi de progresser en restant en possession de toutes nos facultés : stimuler le système immunitaire, préserver nos organes vitaux, maintenir les fonctions intellectuelles de notre mémoire, réflexion et concentration. L'attention que nous aurons portée à notre corps, son « entretien » médical et physique, le soin et l'amour que nous pourrons lui porter peut lui permettre d'évoluer vers l'acceptation du vieillissement et non plus la lutte « contre » l'âge.

Ce que l'on gagne à bien vieillir ? Le bien être, l'acceptation de soi et surtout l'acceptation des autres. La curiosité intellectuelle qui reste intacte grâce à un vieillissement physique et intellectuel retardé, nous donne confiance en nous en nous sentant utile, capable d'aider les autres et heureux d'être aidé par eux. Apprivoiser son âge avec ses bonheurs et ses difficultés, s'y ajuster pour soi même et pour les autres, aimer la vie, tel le vaste objectif sous jacent de la médecine anti âge.