La mélatonine, hormone miracle?

Autor(en): **V-Manevy, Jean**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828601

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La mélatonine, hormone miracle?

Deux médecins américains prétendent avoir fait une «découverte révolutionnaire». Notre organisme produit une hormone qui, racontent-ils dans un livre très controversé par les milieux médicaux, permettrait de garder bon pied, bon œil et jeunesse pendant plus de 100 ans. Fiction ou réalité?

Le livre s'intitule «Le Miracle de la Mélatonine»*. Il s'ouvre sur une fort belle histoire. Un monsieur fête ses 90 ans. Ce jour-là, il quitte son travail de bonne heure pour rentrer chez lui, où il retrouve la compagne de sa vie depuis soixante ans. Ensemble, ils se préparent pour une agréable soirée: dîner dans un bon restaurant, théâtre, puis quelques verres dans une boîte de jazz. Ensuite, en amoureux, ils vont passer la nuit dans une charmante auberge où ils ont réservé la suite nuptiale, celle qui dispose d'un jacuzzi à deux places...

Au moment où l'histoire devient coquine, les auteurs interpellent leurs lecteurs: «Vous ne croyez pas qu'à 90 ans on puisse travailler, vivre, s'amuser et aimer avec la même fougue qu'à 30 ou 40 ans? Et bien, vous avez tort!»

Trente ans de recherche et d'observation cliniques ont permis aux deux Américains d'écrire que le vieillissement n'est plus synonyme d'inexorable déclin. Pour eux, le moment est venu de jeter aux orties les idées reçues, les clichés de la vieillesse fragile, frileuse et triste.

«Le déclin physique et mental fera bientôt partie du passé», affirment-ils. Ils précisent toutefois: «Nous ne prétendons pas pouvoir stopper net le vieillissement. Mais notre passage de 80 à 90 ans et même 100 ans ne sera pas plus brutal que le fut notre trentième ou quarantième anniversaire. Les années fileront sans laisser de stigmates».

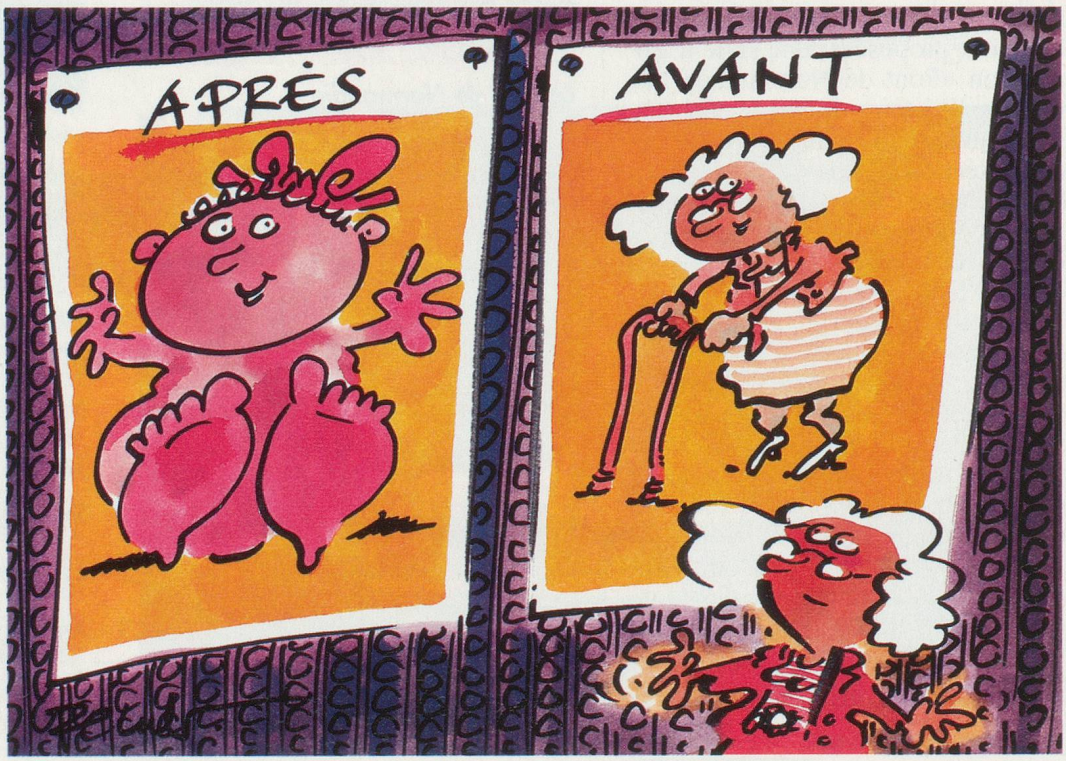
La glande pinéale

Qu'est-ce qui permet aux deux Américains d'affirmer aussi péremptoirement que la vieillesse n'est pas ce qu'elle est? En premier lieu, ils accusent les médecins de tous les jours, «certes talentueux», de ne pas voir leur patient comme un tout et d'être tout juste capables de ne traiter qu'au coup par coup les symptômes qu'il présente. «Selon nous, écrivent-ils, ils devraient non seulement se pencher sur chaque symptôme, mais surtout sur la maladie qui le sous-tend».

Quelle maladie? Le vieillissement. Ce qui les a conduit à chercher comment et pourquoi nous vieillissons. Et surtout, comment le processus lui-même peut être maîtrisé? C'est ainsi que les deux Américains disent avoir «identifié l'endroit précis du cerveau qui contrôle le processus du vieillissement: la glande pinéale». De la taille d'un petit pois, elle est logée au cœur du cerveau. C'est elle qui contrôle notre horloge biologique, le mécanisme qui régule les rythmes de notre vie en nous disant, par exemple, quand dormir ou s'éveiller. C'est elle aussi qui surveille et règle notre croissance et notre développement, de la naissance à la fin de notre vie.

C'est encore la glande pinéale qui produit la mélatonine, «hormone de jeunesse». Une femme enceinte la transmet à son fœtus via le placenta, puis à son bébé par son lait. Dès son troisième jour de vie, le nourrisson commence à produire sa propre mélatonine. Et le taux de cette hormone ne cesse d'augmenter dans l'organisme d'un enfant, jusqu'au moment où il entre en puberté.

Les années venant, la production de mélatonine va décliner. A soixante ans, elle n'est plus que la moitié



dessin Pécub

de ce qu'elle était à vingt ans. C'est ce qui a fait penser aux deux chercheurs que si l'on pouvait maintenir le taux de mélatonine à ce qu'il était à son apogée, (à vingt ans, 125 picogrammes), on retarderait d'autant le processus du vieillissement.

Jusqu'à 120 ans

Les auteurs du livre n'hésitent pas à dire qu'il est ainsi possible d'accroître la durée de vie des 75 ans théoriques jusqu'à 120 ans. Ils indiquent aussi que, non seulement la mélatonine stimule le système immunitaire pour rester en forme pendant un siècle ou plus, mais réveille aussi la vie sexuelle (que ce soit à 50, 60 ou 90 ans).

Obtenue par synthèse ou à partir d'hormones animales, la mélatonine se prend à tous les âges à partir de quarante ans, en général au coucher, à des doses allant de 0,5 à 5 mg, soit en gélules ou en comprimés.

«Générations» recommande de n'entreprendre un tel «traitement» qu'avec le consentement et sur les conseils d'un médecin en qui on a pleinement confiance.

Jean V-Manevy

* «Le Miracle de la Mélatonine», de Walter Pierpaoli et William Regelson, Ed. Robert Laffont.

La mélatonine en Suisse

Dans le livre «Le Miracle de la Mélatonine», on trouve l'adresse du laboratoire suisse où l'on peut se procurer le médicament miracle: Alzheimer Buyers Club, Case postale, 8911 Rifferswil.

Le quotidien 24 Heures a publié, le 21 décembre dernier, sous la plume d'Ellen Weigand, une enquête fouillée sur la mélatonine, qui serait interdite en Suisse. Selon le quotidien lausannois, la mélatonine synthétisée serait notamment produite par la société Helsinn Chemical, installée à Biasca au Tessin, qui l'exporte dans le monde entier.

Pour l'heure, la mélatonine est un médicament non homologué par l'Office international de contrôle des médicaments (OICM). Il ne peut donc être vendu librement. Et la société fribourgeoise Technocall SA, qui le propose par correspondance serait en infraction à la législation sanitaire.

La mélatonine, qui est en vente libre en Hollande et aux Etats-Unis notamment, s'est vue interdite en Allemagne, en Angleterre et en France. Si la vente en pharmacie ou par correspondance est interdite, l'achat pour sa consommation personnelle n'est pas punissable. Attention cependant aux prix pratiqués dans notre pays. On cite le prix de Fr. 90.– l'emballage de 30 pilules de 3 mg. Un chiffre exorbitant, dix-huit fois supérieur au prix pratiqué aux Etats-Unis.

Si les effets secondaires de la mélatonine sont encore méconnus, l'aspect miraculeux de cette hormone est encore à vérifier. Impossible, au stade actuel, de savoir si l'effet antivieillissement existe (il faudrait attendre quelques dizaines d'années avant de le constater!).

Impossible, non plus, de savoir quelles sont les incidences de la mélatonine sur les maladies dégénérescentes, comme l'Alzheimer ou le Parkinson. Ni sur les cancers ou le sida, régulièrement cités par «d'éminents spécialistes». Pour l'heure, on ne sait qu'une chose, à la suite d'une étude effectuée aux Etats-Unis: la mélatonine agit efficacement comme somnifère. Si elle permet de mieux dormir, elle ne devrait pas encore faire trop rêver.

Parfois, le réveil peut s'avérer difficile!

Nouvelles médicales

* **Col du fémur.** – Une enquête menée au début 1995 à Genève, Sion, Sierre et Monthey et publiée par «Médecine & Hygiène», révèle qu'après 80 ans, les victimes de fractures du col du fémur sont, à plus de 80% des femmes. Dans plus de 70% des cas, les fractures sont dues à des chutes survenues à domicile.

* **Pour ne plus ronfler.** – «Il faut maigrir!», conseille le «Concours médical». Une étude faite chez vingt hommes a montré que trois d'entre eux ayant maigri de quelque huit kilos ne ronflaient plus après six mois de régime amaigrissant.

* **Maladie de Huntington.** – La découverte du gène responsable va permettre de prévenir les familles à risque. Mais pas encore de traitement en vue.

* **Feu vert pour l'aspartam.** – Accusé de provoquer des caries et d'être dangereux pour les femmes enceintes, ou encore d'avoir des effets laxatifs, le faux sucre vient d'être blanchi par un chercheur de l'Université du Michigan.

* **Alarme.** – L'Académie française de Médecine signale que les chirurgiens abusent de l'ablation de l'utérus. Pour 70 000 hystérectomies pratiquées chaque année en France, 30 000 n'étaient pas justifiées.

* **Progrès.** – La reconstruction d'un pouce accidenté se fait par microchirurgie, en utilisant le deuxième orteil d'un pied. Succès dans 97% des cas. Certains cancers de l'utérus sont dus au papilomavirus transmis par voie sexuelle. Un vaccin est en préparation. Les greffes entre époux aux Etats-Unis: 85% de succès contre 70% avec un donneur étranger.