

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 4

Artikel: Vieillir mieux... et moins vite!
Autor: Prélaz, Catherine / Proust, Jacques
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826407>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vieillir mieux... et moins vite!

La science fait des progrès considérables dans la compréhension du processus de vieillissement. Ces nouvelles découvertes peuvent nous aider à vieillir en beauté et en santé. Fondateur du Centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier, le Prof. Jacques Proust nous fait partager ses connaissances... pour un vrai bain de jouvence.

– **Comment vous êtes-vous spécialisé dans la prévention du vieillissement?**

– **Prof. Jacques Proust:** Cet aspect de la médecine et de la recherche m'a toujours intéressé. J'ai commencé par travailler en gériatrie dans les hôpitaux parisiens, attiré par le côté humain qui se développait dans ce domaine. On y respectait la personne dans son entier. Puis je suis parti douze ans aux Etats-Unis, afin d'étudier la biologie du vieillissement au Centre de recherche gérontologique de Baltimore. Je suis rentré en Suisse pour créer le Laboratoire de biologie du vieillissement à l'Université de Genève. Par la suite, j'ai eu envie de mettre à disposition de chacun toutes les découvertes récentes en matière de sénescence. C'est la raison pour laquelle j'ai ouvert, il y a un an et demi, un Centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier.

– **De quelle manière fonctionne ce Centre?**

– Le Centre de Genolier a trois missions. En premier lieu, nous souhaitons partager, le plus largement possible, toutes les informations médicales et scientifiques sur le pro-



Dessin Pécoub

cessus du vieillissement, répondre aux questions que tout le monde se pose: pourquoi, comment vieillit-on? Quelles sont les maladies associées au vieillissement? Que peut-on attendre de la prévention, et qu'est-il illusoire d'espérer? Notre deuxième objectif est de faire, pour tout patient qui le désire, un état des lieux extrêmement détaillé de son état de santé, de son degré de vieillissement physiologique, cela grâce à divers marqueurs qui nous permettent d'apprécier l'état des différents organes et systèmes. Ce check-up nous aide à déterminer les facteurs de risque qui touchent une personne en particulier. Dans un troisième temps, nous proposons à nos patients diverses interventions destinées à ralentir certains aspects de leur processus de vieillissement. Il peut s'agir de prise de médicaments, ou d'un changement de mode de vie. Il

est clair que nous ne pouvons pas rajeunir, mais il est possible de retarder certaines conséquences du vieillissement et de prévenir l'apparition des maladies qui lui sont classiquement liées.

– **A qui est ouvert ce Centre?**

– A tout le monde. Cependant, l'assurance maladie de base ne rembourse pas les mesures de prévention. Seules certaines assurances complémentaires couvrent les activités de médecine préventive. De ce fait, un bilan de santé tel que nous le pratiquons est encore, de fait, réservé aux gens qui sont pourvus d'une telle couverture médicale. Cependant, divers comportements favorisant la prévention du vieillissement peuvent être adoptés individuellement par tout le monde. Pour une grande part, c'est une question d'hygiène de vie, même si notre degré de sénescence

dépend aussi de facteurs héréditaires et environnementaux.

Résistance féminine

– **A partir de quel âge commence-t-on à vieillir?**

– Cela dépend des organes. De manière générale, il faut considérer le vieillissement dans une perspective évolutionniste. En d'autres termes, le but ultime de la vie étant la propagation de l'espèce, tout est mis en œuvre dans notre organisme pour nous maintenir dans un état fonctionnel jusqu'au moment de la reproduction, c'est-à-dire dans la période qui suit la puberté et qui dure jusqu'à trente ans environ. Nous sommes alors au top de notre forme. Lorsque ce processus de reproduction est achevé, la nature semble, en quelque sorte, perdre de son intérêt pour le vivant.

– **La situation diffère-t-elle entre un homme et une femme?**

– Au niveau des différentes espèces animales, on a constaté que plus la procréation se fait tardivement, plus la vieillesse est retardée. Contrairement à ce que nous croyons, la puberté ne se fait pas de plus en plus tôt. La maturation sexuelle retardée des jeunes fille et les maternités plus tardives ont peut-être un effet sur la sénescence. Il n'y a cependant pas eu de modification de l'âge de la ménopause chez les femmes suisses: elle intervient à 51 ans, plus ou moins quatre mois. De surcroît, les femmes maintiennent leur avance sur les hommes, avec une différence de longévité d'à peu près huit ans. A l'évidence, les femmes ont une meilleure résistance au vieillissement. C'est encore un mystère. On n'a pas encore trouvé d'explication satisfaisante à ce phénomène: les caractéristiques génétiques et hormonales jouent certainement un rôle.

– **A l'heure actuelle, que sait-on du processus de vieillissement?**

– Nous avons fait, ces quinze dernières années, des progrès considérables dans la compréhension des mécanismes biologiques de la sénescence. Il y a en fait deux grands mécanismes fondamentaux. Le premier concerne ce que l'on nomme les radicaux libres. Il s'agit de molécules extrêmement oxydantes, corrosives, qui se forment dans notre organisme et provoquent son vieillissement en endommageant immédiatement toutes les molécules environnantes – lipides, protéines, ainsi que les acides nucléiques qui sont nos molécules d'ADN – en fait tout ce qui nous constitue. Et ce phénomène est dû à un défaut de conception. Voici ce qu'il se passe: nous utilisons l'oxygène que nous respirons pour brûler les carburants apportés par notre alimentation, pour produire de l'énergie et faire fonctionner nos cellules. A l'intérieur de ces cellules, il y a des sortes de microgénérateurs, les mitochondries, dans lesquels on brûle nos carburants au moyen de l'oxygène. C'est un peu comme lorsque vous allumez un feu de cheminée: il faut une bûche – le carburant – et de l'oxygène pour produire de l'énergie, sous forme de chaleur. Au cours de cette réaction de combustion, il y a des émanations de produits secondaires: goudron, suie, fumée. Eh bien, c'est exactement la même chose dans notre organisme! La production d'énergie libère des produits secondaires qui sont des formes activées d'oxygène, les radicaux libres, qui sont toxiques. Ce qui se passe au cours du vieillissement, c'est un peu comme si la cheminée tirait mal. Les générateurs de nos cellules arrêtent de fonctionner, ou dysfonctionnent, produisant de moins en moins d'énergie et libérant de plus en plus de radicaux libres. Ceux-ci entraînent des altérations de nos molécules. Progressivement, notre organisme est débordé... et il s'altère.

– **Peut-on imaginer une solution à ce «défaut de conception»?**

– Nous consommons 250 grammes d'oxygène par jour... dont 5% sont dissipés sous forme de radicaux libres, ce qui est beaucoup. Heureusement, nos cellules sont équipées de mécanismes antioxydants – notamment des enzymes et des molécules

neutralisantes – qui s'efforcent de les anéantir. Ce que nous tentons de faire, aujourd'hui, c'est de renforcer les capacités antioxydantes de notre organisme, en lui donnant des molécules qui ont cet effet défensif. C'est pour cette raison que nous conseillons la consommation des vitamines E, C et A, ainsi que de métaux tels que le zinc ou le sélénium, à des doses pharmacologiques, pour influencer favorablement ces mécanismes de défense antioxydants. Ces substances bénéfiques, nous ne pouvons les trouver en quantités suffisantes dans notre alimentation. On conseille donc de la compléter en substances antioxydantes. Elles sont en vente libre, mais il vaut mieux être conseillé par son médecin.

Nous nous «caramélisons»

– **Quel est le deuxième grand mécanisme responsable du vieillissement?**


– Il s'agit de la glycation. Notre organisme fonctionne avec certains sucres qui sont des donneurs d'énergie et qui réagissent spontanément avec certains acides aminés de nos propres protéines, ce qui entraîne un phénomène progressif de «caramélisation». Peu à peu, ces sucres collent sur les protéines de molécules tout à fait étrangères, perturbant ainsi leur fonctionnement. Il s'agit d'un phénomène semblable à celui qui se produit dans le diabète. Nous connaissons aujourd'hui des produits qui s'opposent à ce processus: ce sont des inhibiteurs de glycation, que nous proposons aux diabétiques et à titre de prévention du vieillissement. En résumé, tant le phénomène d'oxydation que celui de glycation provoquent des réactions en chaîne qui entraînent la sénescence.

– **Nous vivons plus longtemps, notre vieillissement est retardé. Cela signifie-t-il que nous risquons de finir plus grabataires?**

– Non, pas du tout. Il semble que l'état de santé des personnes âgées soit globalement de plus en plus satisfaisant. Nous améliorons notre espérance de vie, mais aussi notre état de santé. Dans tous les pays industrialisés, il y a une forte progression d'octogénaires, de nonagénaires et de centenaires. Les personnes qui approchent les cent ans

Chenille d'escaliers


Pour qu'il n'y ait plus d'obstacles à votre mobilité



Compatible à 95% des chaises roulantes

Simplicité d'utilisation

Solution pratique et économique



Repose tête et ceinture de sécurité

Interrupteur à clé garantissant l'utilisation aux seules personnes autorisées

Autonomie moyenne de 36 rampes d'escaliers (18 étages)

SODIMED SA



Rue du Bugnon 22 - 1003 LAUSANNE
Tél. 021/311 06 86 FAX 021/311 06 87

- ★ TOUT TYPE DE MOYENS AUXILIAIRES
- ★ VENTE OU LOCATION (AGRÉÉE PAR L'OFAS)
- ★ SERVICE DANS LES 24H.



COUPON RÉPONSE

- ☐ Je souhaite recevoir un prospectus sur les chenilles d'escaliers
- ☐ Je souhaite une démonstration à domicile sans engagement de ma part
- Nom _____ Prénom _____ Localité _____
- Rue _____ Code Postal _____ Téléphone _____

Défaillances de mémoire ?



Gouttes Artériosclérose

Pour les préparations
Similasan aucun effet secondaire
n'a été constaté.
Veuillez lire la notice d'emballage.



Similasan

www.similasan.ch



CAISSE D'ÉPARGNE ET DE PRÉVOYANCE DE LAUSANNE

1, GALERIES BENJAMIN-CONSTANT
4^e étage
Tél. 021/323 55 96

TAUX D'INTÉRÊT

Livrets nominatifs	2,00 %
Livrets au porteur	2,00 %
Livrets aînés	2,25 %
Livrets PPE	2,25 %
Livrets de placement	2,50 %
(Taux variable, révisé chaque trim. civil)	
Prêts hypothécaires	3,75 %

VOS 3^e DENTS MÉRITENT VOS SOINS

Nettoyeur à ultrasons pour prothèses dentaires

LE PROFESSIONNEL DE L'HYGIÈNE
DENTAIRE À DOMICILE



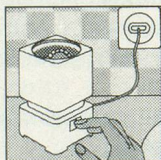
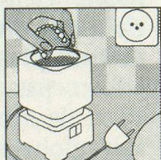
Testé
et approuvé
en milieu
professionnel

en vente
également
en pharmacies

Faut-il nettoyer régulièrement les prothèses dentaires?

OUI, les «troisièmes dents» méritent les mêmes soins que les dents naturelles.
OUI, car les dépôts (plaque, tartre, coloration...) s'accumulent aussi sur les prothèses dentaires.
OUI, car cette accumulation provoque rapidement des problèmes spécifiques tels qu'inflammation, stomatite et candidose.

4 à 5 fois plus efficace que les produits chimiques utilisés seuls. Nettoyage des prothèses ou des appareils orthodontiques en 4 à 8 min.
UTILISABLE également pour les lunettes et les bijoux.



Je vous prie de m'envoyer sans engagement une documentation concernant le Dentiquick:

Nom / Prénom _____

Rue _____

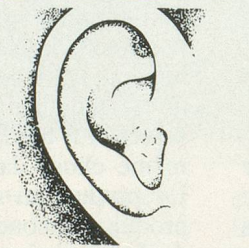
No postal / Localité _____

MANIQUICK Rue Industrielle 44 2740 Moutier

DES QUESTIONS ?

N'hésitez pas à nous
les poser au N° gratuit

00 800 62 64 78 42



**AUDIO CONSEIL
NOVASON**
Pour Mieux Entendre

Audioprothésistes diplômés
Fournisseur agréé AI/AVS

Mieux entendre, c'est mieux vivre

- Vente, toutes marques d'appareils acoustiques, piles, accessoires.
- Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire
- Test et contrôle de votre appareil sur place
- Essai gratuit d'appareil chez vous
- Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée

Aux Eaux-Vives

42, rue de la Terrassière - 1207 Genève - Tél. 022/840 27 40
Trams 12 et 16, arrêt Villereuse - Parkings: Villereuse -
Eaux-Vives 2000 - Migros

Au Centre Commercial du Lignon

Chez Lignon Optic - Bus N°7 - Tél. 022/796 81 44

Test gratuit sur présentation de cette annonce



Prof. Jacques Proust

aujourd'hui n'ont pratiquement jamais été malades au cours de leur vie. On pourrait presque dire qu'elles vont mourir en bonne santé. Elles sont ce qu'on appelle des «surviveurs», qui ont bénéficié d'une constitution génétique privilégiée et d'une vie relativement saine. Ce fut le cas, notamment, de Jeanne Calment, qui a vécu jusqu'à 122 ans. En réalité, on ne sait pas encore quelle est la limite biologique de l'espèce humaine.

– De quoi meurent la majorité des personnes âgées ?

– Plusieurs pathologies augmentent avec l'âge. Il s'agit essentiellement des maladies cardio-vasculaires, des cancers et des risques d'infection. Notre système immunitaire se dégrade, nous perdons nos capacités d'adaptation. Tant que rien ne vient perturber notre organisme, ça va. Mais il suffit d'un petit stress pour que tout le système se dérègle, entraînant des défaillances multiorganiques, ainsi que des surinfections fatales, par exemple suite à une petite grippe.

Efforts récompensés

– Nous mangeons de plus en plus mal, dit-on. Nous sommes soumis à de nombreuses nuisances. Et nous vivons de plus en plus vieux. Comment l'expliquer ?

– Je ne crois pas que nous mangions de plus en plus mal ! Au contraire, nous avons réduit nos rations caloriques, ce qui, dans des modèles expérimentaux animaux, augmente de 30% l'espérance de vie. Quant à la qualité de notre alimentation, il est vrai que des scandales éclatent au grand jour, concernant ce que nous

consommons. Mais nous sommes seulement mieux informés que par le passé. Je suis convaincu que l'hygiène des denrées alimentaires est meilleure aujourd'hui. Par ailleurs, il faut savoir que nous consommons, à notre insu, un certain nombre de substances antioxydantes. Pour éviter l'oxydation, la dégradation des produits tels que lipides et protéines, l'industrie alimentaire utilise ces substances antioxydantes, notamment les vitamines C et E, en guise de conservateurs. Notre organisme les absorbe, et l'on peut imaginer qu'elles sont en partie responsables de notre meilleure résistance au vieillissement.

– Chacun de nous peut-il globalement évaluer son propre degré de vieillissement, ce qui lui pose problème et comment y remédier ?

– Il s'agit avant tout de ne pas oublier une règle fondamentale : en tant qu'êtres biologiques, nous fonctionnons à l'inverse des mécaniques qui, elles, s'usent lorsqu'on les utilise. Chez nous, ce sont les fonctions qui ne sont pas utilisées qui s'atrophient le plus vite. Si nous ne faisons pas d'exercice physique, nos muscles s'affaiblissent, puis le phénomène de l'ostéoporose s'enclenche. Si nous n'utilisons pas notre mémoire, nos

connections cérébrales entre neurones vont se défaire, et nous perdons notre capacité de mémorisation. Il en va de même pour la fonction sexuelle. En d'autres termes : chez nous, la fonction maintient l'organe. Il en découle une règle d'or : pour lutter contre le vieillissement, il faut maintenir ces fonctions, c'est-à-dire entretenir une activité physique, intellectuelle, sexuelle. Marcher, faire du jogging, du fitness, de la gymnastique, cela demande beaucoup d'efforts. L'âge avançant, on préférerait souvent rester dans un fauteuil à bouquiner. Mais ces efforts, il vaut la peine de les faire. Avec le temps, ils sont récompensés !

**Propos recueillis
par Catherine Prélaz**

A lire : *Tout savoir sur la prévention du vieillissement – Les moyens dont dispose la science pour arrêter le temps*, par le Prof. Jacques Proust, paru aux Editions Favre.

Le mois prochain

Nous vous livrerons quelques conseils élémentaires, à la portée de tous, pour lutter au quotidien contre le vieillissement.

VOUS AVEZ DIT CONSENTEMENT ?

Non, j'ai dit consentement **libre et éclairé**. En effet, de nos jours, nous vivons dans des sociétés démocratiques pluralistes et nos échelles de valeurs diffèrent selon nos modes de pensée, nos croyances, nos cultures... De plus, le droit des personnes doit toujours plus être pris en compte. A l'ère de l'information, toujours plus de monde sait toujours plus de choses.

La bienfaisance et l'autonomie sont deux valeurs essentielles de nos sociétés, mais chez les professionnels de la santé, c'est la bienfaisance qui domine en général les rapports qu'ils entretiennent avec les patients. Progressivement, l'autono-

mie prend sa place et le malade devient un partenaire.

Pour qu'une personne puisse librement choisir – ou consentir – il faut qu'elle soit bien informée et qu'elle ait bien compris sa situation. Ainsi, pour des examens ou des investigations, des traitements ou des soins, la personne malade doit pouvoir donner son consentement librement.

Ainsi, les relations entre les malades et les professionnels de la santé et des soins n'en seront que meilleures...

**Pr Charles-Henri Rapin, Poliger,
rue des Bains 35, 1205 Genève.
Tél. 022/809 82 11**

Conseil santé