

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 49

**Artikel:** Vieillir jeune, est-ce possible?  
**Autor:** Proust, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831803>

### **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:** 01.08.2025

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

# 38 Vieillir jeune, est-ce possible?

**Un bel espoir, mais où trouver ces praticiens qui se sont mis au service de l'éternelle jeunesse et comment procèdent-ils? Réponse au Centre de médecine préventive de la Clinique de Genolier, dirigé par le Pr Jacques Proust.**

**V**ivre de plus en plus vieux, voilà qui est acquis... statistiquement. Vivre jusqu'au bout en pleine possession de toutes nos facultés est nettement plus problématique. C'est la tâche à laquelle s'attelle la médecine anti-âge avec un arsenal de techniques visant à diagnostiquer le plus tôt possible les premiers signes de dysfonctionnement et y remédier de façon personnalisée.

Au-delà des traitements usuels et des conseils bien connus de vie saine, ces stratégies anti-âge visent à stimuler de toutes les façons possibles les mécanismes de régénération de l'organisme.

La consultation anti-âge donnée au Centre de prévention de Genolier s'étale sur deux heures et les analyses, poussées à l'extrême, prennent en compte plus d'une centaine de paramètres. Tous les facteurs de risque sont traqués, des divers marqueurs tumoraux aux valeurs hormonales en passant par les concentrations en vitamines et minéraux et les marqueurs du vieillissement\*.

Le médecin anti-âge comble les carences, après avoir élucidé leur cause, remonte les niveaux hormonaux, en testostérone ou DHEA, traite les maladies dès leur apparition, donne des conseils de prévention. Mieux encore, il évalue et contrecarre les divers processus de vieillissement que les chercheurs ont réussi à décortiquer, sachant que l'hérédité n'intervient que pour un tiers dans ces mécanismes.

## Pourquoi vieillit-on?

Le plus connu de ces processus, le stress oxydatif, met en cause les radicaux libres. Ces molécules produites par l'activité cellulaire au contact de l'oxygène détériorent les cellules jusqu'au cœur de leur ADN. «Le prix à payer pour respirer, ce sont les radicaux libres», résume le Pr Proust. Comme si cela ne suffisait pas, nos tissus se caramélisent lorsque les sucres nécessaires à notre métabolisme réagissent avec les acides aminés qui composent nos protéines (c'est la «glycation»). Et pour ne rien arranger, les mitochondries, les merveilleuses petites piles qui, à l'intérieur du cytoplasme, fabriquent et distribuent l'énergie nécessaire à la cellule, se déchargent peu à peu, mettant la cellule hors d'usage.

Contre ces mécanismes délétères, le corps a mis en place des mécanismes de défense que la médecine anti-âge cherche à soutenir avec une palette de molécules spécifiques. Certaines ralentissent la glycation ou stimulent les mitochondries. D'autres détruisent les radicaux libres en les bombardant d'antioxydants, des molécules présentes dans certaines vitamines et davantage encore dans les pigments végétaux. Le plus prometteur d'entre eux, c'est l'astaxanthine, un pigment rose tiré de certaines algues, qui se retrouve chez les crevettes friandes d'algues et chez les flamands amateurs de crevettes.

## Tout se dégrade, tout se répare

Malgré ces multiples stratégies, des lésions finissent par se produire. Mais tout n'est pas perdu, car l'organisme dispose d'une dernière et puissante ligne de défense, un système de maintenance et de réparation de nature essentiellement enzymatique, qui permet de détecter les lésions, de les réparer et de détruire les éléments irrécupérables. «Notre organisme est un système dynamique en état de dégradation et de réparation permanente, explique le Pr Proust. Sans ces puissantes forces réparatrices, nous ne vivrions pas un seul jour. Lorsqu'on est jeune, elles s'équilibrent avec les forces de dégradation. La rupture de cet équilibre est l'un des mécanismes du vieillissement.»

## Se priver pour aller mieux?

Et c'est là que la médecine anti-âge nous réserve une surprise de taille. Il est en effet possible de stimuler les forces de réparation... en diminuant l'apport de calories alimentaires. Les chercheurs sont formels: «restreindre la quantité de calories tout en prévenant les carences en vitamines et oligo-éléments par des compléments alimentaires est le seul moyen d'augmenter l'espérance de vie des mammifères tout en améliorant l'état de santé général.» Toutes les études confirment ce principe. Il est établi que les souris qui reçoivent 30% de moins de calories vivent 30% plus longtemps. Les études sur les primates ne sont pas terminées, mais les résultats intermédiaires révèlent des bénéfices importants sur la santé, avec tous les indicateurs au beau fixe et un faible risque de maladies dégénératives.



La médecine anti-âge vise à stimuler le mécanisme de régénération de l'organisme, peau comprise.

Black Rock Digital

Bien que les études sur les humains soient quasi inexistantes, la longévité exceptionnelle et la bonne santé des habitants de l'île d'Okinawa, au Japon, pourraient bien s'expliquer par une forme de restriction calorique: la coutume du «hara hachi bu» (manger jusqu'à être à 80% plein) associée à un mode d'alimentation équilibré.

### Une pilule anti-âge

Comment expliquer ce mystère? Pour faire simple, très simple, disons que, en cas de pénurie alimentaire, l'organisme, sous l'influence de gènes (les sirtuines), dirige plutôt son énergie vers les forces réparatrices, afin d'assurer sa survie, tandis qu'en période d'abondance, il néglige les forces réparatrices au profit d'autres activités, de reproduction notamment.

Faudrait-il donc se mettre au régime? «Surtout pas, estime le Pr Proust. Un tel mode d'alimentation est impraticable à

long terme et présente un risque de carences. Mais il existe un autre moyen d'obtenir le même résultat. Les chercheurs sont en train de développer des mimétiques de la restriction calorique: des molécules qui poussent la cellule à réagir comme si elle se trouvait en état de pénurie.»

Le candidat le plus prometteur, parmi ces pilules anti-âge, est, aux yeux du Pr Proust, le resvératrol, extrait de la gousse du raisin rouge. Les souris auxquelles on administre cette molécule vivent plus longtemps en meilleure santé, tout en continuant à manger à leur faim...

\* La consultation n'est pas couverte par l'assurance de base. Seule une complémentaire, avec prise en charge des prestations de médecine préventive, permet de se faire rembourser partiellement.