

S'empêcher de vieillir au naturel

S'empêcher de vieillir au naturel

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-227-2190-5

© Claudine Joly-Nassogomo

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrales ou partielles réservés pour tous pays.

L'auteur est seule propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Claudine JOLY NASSOGOMO

S'EMPECHER DE VIEILLIR

au naturel

S'empêcher de vieillir au naturel

« L'immense majorité des hommes accueille la vieillesse avec tristesse et rébellion ; elle inspire plus de répugnance que la mort même. » Simone de Beauvoir.

S'empêcher de vieillir au naturel

INTRODUCTION

Lorsque j'évoque mon intérêt pour le vieillissement, mes interlocuteurs sont souvent mal à l'aise. C'est sans doute parce que ce terme renvoie au déclin, voire à la déchéance. Moi même, je ne m'y fais pas. Lorsqu'en 2005, un magazine avait publié mon article, sur *la corrélation entre les capacités en lecture et l'âge*, un graphique, montrant le déclin des capacités, avait été supprimé par l'équipe de rédaction. L'image du déclin représentée par une courbe descendante serait-elle rebutante?

« Les gens veulent rester jeunes », cette déclaration risque de heurter les plus sages d'entre nous. C'est une réalité pourtant, la vieillesse est subie. Personne ne se la souhaite ou peut-être, alors, à son pire ennemi. C'est une période de dégénérescence implacable dont la seule issue est la mort. La maladie, la pauvreté, la dépression et la solitude connaissent, parfois, des dénouements favorables; la vieillesse est impitoyable. A tel point que le mot vieux est devenu tabou; il n'existe plus, on ne veut pas en entendre parler. Accepter d'être un vieillard d'un sourire sincère et libéré de toute nostalgie? A d'autres. Les vieilles personnes qui sourient sont celles qui avaient pris l'habitude de le faire durant toute leur vie.

S'empêcher de vieillir au naturel

Au mieux, certains admettront leur âge et ajouteront qu'ils se sentent jeunes, qu'ils n'ont pas remarqué de changement. La vieillesse est refoulée ; les vieux s'enferment souvent chez eux, se retrouvent parfois dans des résidences « seniors » fermées, ou pire, sont dissimulés dans d'austères maisons de retraite. Il y a différentes façons de témoigner du rejet, certains diront qu'ils n'ont aucune hostilité vis-à-vis du vieillissement néanmoins ils proclament sans cesse qu'ils font plus jeunes que... D'autres éviteront totalement le sujet et lutteront en cachette par la pratique du sport, de la chirurgie esthétique ou la prise de substances douteuses aux belles promesses. A l'inverse, on a le groupe des personnes résignées mais profondément tristes quand même. Pour finir, il y a les plus sincères, selon moi, ceux qui luttent contre le vieillissement ouvertement. Justement ceux-là sont stigmatisés, rangés dans la catégorie des irréalistes, anti-épicuriens, tricheurs de l'horloge biologique et qui tirent sur la corde, au point qu'ils claqueront d'un seul coup. Tant que le résultat de leurs tentatives n'est pas fameux, ils sont dénigrés et raillés et dès qu'il s'en trouve un ou une ayant réussi quelque chose, le troupeau semble décidé à suivre son exemple. C'est d'une totale hypocrisie.

L'objet de ce livre est de s'empêcher de vieillir. C'est un objectif sincère et déterminé.

Le mot vieillissement se définit comme un processus normal de dégénérescence lié à l'âge et conduisant à la mort. Pourtant, le corps médical nous enseigne que l'excès d'alcool, de drogue, de tabac et de soleil participent d'un vieillissement prématuré de l'organisme. Dans ce cas, qu'entend-on par processus

normal si des facteurs, presque ordinaires, peuvent influencer notre évolution ?

Des chercheurs scientifiques constatent que l'activité physique retarde le vieillissement et redonne même une certaine jeunesse à notre corps. On peut alors, s'interroger sur la pertinence d'un âge de vieillesse corporelle, ou de la vieillesse même, si l'activité physique était la norme.

Je souhaite éviter la déchéance, je voudrais rester sur un plateau. C'est mon ambition bien que celle-ci s'oppose à la réalité actuelle. L'amalgame d'électrons inusables constituant mon corps ne connaît pas de déclin. Parle-t-on du vieillissement de l'électron ou du papillon, jamais!

Maintenant cela n'exclut pas de faire un constat objectif de la situation actuelle, d'émettre des hypothèses quant aux rôles joués par certains facteurs sur le vieillissement.

Il m'apparut très rapidement que la lutte contre la dégénérescence s'avère être une préservation de la bonne santé. Pourtant, la théorie du vieillissement comporte de nombreuses facettes. Par exemple, on peut s'intéresser à la longévité ou à la morphologie sans tenir compte de la bonne santé ou même inversement. A ma grande stupéfaction, l'aspect du visage et du corps humain n'est pas tant lié que ça à notre état de santé. Il peut arriver que des personnes malades « de l'intérieur » (allergies, cancer, Alzheimer, troubles digestifs, addictions...) aient un visage d'apparence jeune. Cette situation m'amène à prendre en considération le déclin qui se voit et celui qui ne se voit pas. C'est une approche multiple qui se soucie tout autant de la jeunesse des intestins, des articulations, des cheveux, de la vivacité intellectuelle, de la peau... enfin, de tous les éléments associés au vieillissement. Il me semble que c'est assez

novateur au regard de ce que j'ai lu. Des articles ponctuels de revues, ou même des livres, proposent, par exemple, de réduire les indices physiques de vieillissement comme l'aspect de la peau, la morphologie du corps en laissant de côté la dégénérescence des organes internes. Certaines pratiques qui seront exposées sortent des sentiers battus et personne ne doit s'obliger à quoi que ce soit. Néanmoins, gardez l'esprit ouvert ! C'est un signe de jeunesse!

Personnellement, j'apprécierais de « bien » vieillir dans le sens où je souhaiterais être à la fois en bonne santé, faire jeune et durer longtemps. Ma réflexion m'a porté à comprendre que la jeunesse éclatante située entre 16 et 20 ans est un état physique associé à la croissance des organes et à la nouveauté des tissus. Vouloir atteindre cet état serait fondamentalement contre nature et par intuition nous obligerait à croître sans cesse. Ce que j'appelle jeunesse c'est l'état de plateau atteint peu après la fin de la croissance physique, qu'on pourrait situer entre 25 et 30 ans.

Le vieillissement est un postulat qui, à ma connaissance, ne connaît aucun détracteur. Pourtant, on est libre de se poser cette question : l'idée de vieillissement en entraîne-t-elle les symptômes ? Au même titre qu'une personne se croyant atteinte d'une maladie va développer les symptômes en rapport.

Au premier abord, on pourrait balayer cette possibilité du revers de la main tout simplement parce que tout le monde vieillit. Mais justement n'est-ce pas parce que tout le monde vieillit que c'est l'idée la plus profondément enracinée dans l'inconscient collectif. Lorsque l'on propose à deux groupes distincts de personnes âgées de se conformer, pour l'une, à des

activités de jeunes actifs et à l'autre de ne pas changer ses habitudes de retraités, on s'aperçoit qu'au bout d'un trimestre les vieux-jeunes actifs ont rajeuni. Qu'est ce que cela prouve ? Qu'une partie de leur vieillissement était liée à leur comportement et non à leur âge objectif. Par ailleurs, l'intégralité des cellules de notre corps se renouvelle, à tel point qu'aucune cellule de notre corps ne dépasse l'âge de 15 ans à l'exception d'une partie des neurones. Dans ces conditions, comment expliquer objectivement par des facteurs strictement biologiques le vieillissement ? Une remarque d'une aide-soignante m'avait interpellé. Elle faisait la toilette à une personne âgée et elle s'aperçut que le dos de sa patiente était intact et d'une grande beauté en comparaison du reste du corps. Le dos de cette dame, invisible à ses yeux, avait-il échappé au vieillissement dont elle se faisait l'idée ? Je n'irai pas jusqu'à affirmer que le vieillissement n'est qu'une vue de l'esprit mais en revanche que la lutte contre le vieillissement devrait être entreprise autant à propos des facteurs impliqués que de l'idée qu'on s'en fait.

Quels sont les facteurs impliqués dans le vieillissement ?

Que constate-t-on au point de vue structurel et fonctionnel ?

Comment s'empêcher de vieillir sur tous les plans ?

Autant de questions qui trouveront leurs réponses dans ce livre.

Les facteurs impliqués dans le vieillissement

Il y a deux approches différentes et complémentaires : l'une suggère que le vieillissement est programmé dans

S'empêcher de vieillir au naturel

le corps comme dans l'esprit, l'autre considère que le vieillissement est la conséquence d'une série de dommages s'accumulant tout au long de notre vie.

Un processus naturel

La limitation du nombre de divisions cellulaires

Nos tissus sont formés d'une quantité innombrable de cellules vivantes qui se reproduisent en se divisant en deux. Les cellules vivantes meurent pour différentes raisons : la nécrose, l'apoptose, l'autophagie et l'arrêt de la division cellulaire.

L'apoptose et l'arrêt de la division cellulaire concernent le vieillissement cellulaire.

Plusieurs scientifiques se sont intéressés à la vie de nos cellules et ont souhaité connaître leur espérance de vie et leur capacité à se reproduire. Pour étudier ces questions, ils ont utilisé deux méthodes :

- observer l'espérance de vie des cellules après prélèvement sur un organisme vivant.
- observer, par période, un marqueur de vieillissement cellulaire sur des personnes vivantes.

- Observation de l'espérance de vie cellulaire in vitro

Hayflick, en 1961, a observé que les cellules de fibroblastes se divisaient environ une cinquantaine de fois en milieu de culture et mourraient ensuite. L'espérance de vie



variait en fonction de l'âge de l'animal vivant auquel on faisait le prélèvement ; les cellules se divisaient jusqu'à soixante dix fois pour un fœtus et une vingtaine de fois pour un animal âgé. On a observé des résultats comparables pour d'autres types de cellules.

Plus récemment, on s'est aperçu que les fibroblastes pouvaient se diviser trois fois plus lentement lorsqu'ils bénéficiaient d'un bon apport alimentaire. C'est ainsi que leur durée de vie s'allonge.

Alexis Carrel a mis des cellules embryonnaires de cœur de poulet en culture. La solution dans laquelle les cellules baignaient, était changée chaque jour et comportait des éléments nutritifs. Il obtint une durée de vie de 29 ans bien au-delà de l'espérance de vie habituelle du poulet. Les cellules périrent lorsque l'on ne renouvela pas la solution. Cela laisse à penser qu'elles moururent par auto-intoxication puisque les déchets issus de leur activité métabolique n'avaient pas été enlevés. Des expériences plus récentes ont permis d'identifier ces déchets toxiques, ce sont les radicaux libres. Ils oxydent et détruisent les protéines membranaires et les enzymes de l'ADN. Ces lésions ponctuelles s'accumulent et entraînent une altération de la fonction globale de la cellule.

En 2009, des chercheurs de l'université d'Alabama ont constaté qu'une restriction calorique (plus précisément en sucre) augmentait la durée de vie des cellules.

Il n'existe pas de corrélation entre longévité et activité cellulaire. En effet, des cultures de cellules prélevées chez des sujets âgés ont révélé une activité de développement proche de celle observée chez de jeunes sujets.