

[https://www.amessi.org/en-quoi-consiste-cette-approche-genetique-de-l-anti-age\\*2123](https://www.amessi.org/en-quoi-consiste-cette-approche-genetique-de-l-anti-age*2123)



# En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

- ANTI-AGE



Date de mise en ligne : mardi 24 avril 2018

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Les théories ne manquent pas, chez les médecins et scientifiques, pour partir à la conquête de la longévité.**

**Malgré quelques contradictions, il est néanmoins possible d'en tirer, dès aujourd'hui, une synthèse de bon sens qui soit profitable à tous.**

Quelques chercheurs enthousiastes et autres rêveurs nous promettent la pilule d'immortalité génique dans un futur proche.

Tout a plus ou moins commencé avec le best-seller américain, « The immortal cell », du Dr Michael D. West, un généticien pionnier des cellules souches.

Ce jeune médecin abordait là le sujet de la longévité sous l'angle de la biologie moléculaire de la télomérase et des cellules souches embryonnaires humaines.

Vingt ans d'études après... le Dr West, à défaut de pouvoir fabriquer un homme immortel, a au moins renforcé sa croyance dans la possibilité de la chose.

En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

Elle est évidemment complexe mais sa spécificité peut malgré tout être résumée à l'utilisation de la télomérase pour ralentir le raccourcissement des télomères.

Alors maintenant, me demanderez-vous, qu'est-ce que le télomère ?

Le raccourcissement des télomères, cause première du vieillissement des cellulesle raccourcissement des télomères, cause du vieillissement

Le télomère est l'extrémité du double brin d'ADN.

Sa mission consiste à protéger le génome des pertes d'information que la division cellulaire entraîne en raccourcissant les chromosomes.

Malheureusement, les télomères, eux-mêmes, finissent, au long des ans, surtout lorsqu'il y a de fortes tendances à l'inflammation ou au stress, par raccourcir...

Si bien qu'à 80 ans l'individu verra ses télomères réduits de deux ou trois fois par rapport à leur taille originelle, lors de sa naissance.

En fait, c'est tout bonnement à chaque division cellulaire que le télomère se raccourcit.

## En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

---

En d'autres termes, sa réplication est toujours incomplète.

Or, à partir d'un certain seuil, d'une certaine taille critique du télomère, la cellule devient sénescence.

Le télomère peut donc être considéré comme l'une des plus importantes horloges biologiques, sonnant à terme l'heure du vieillissement organique.

Toutefois, il existe une enzyme, en l'occurrence baptisée télomérase, qui inverse le processus de dégradation des télomères.

Cette télomérase permet la synthèse et la croissance des télomères, ainsi d'ailleurs que la réparation de l'ADN.

La télomérase, espoir ou leurre ? la télomérase est-elle cancérigène ? Préférez l'anti-âge naturel !

L'histoire de la télomérase commence au tout début du développement de l'embryon.

C'est alors, lorsque les divisions cellulaires se succèdent à un rythme extrêmement élevé, que cette enzyme trouve son plein emploi puisqu'elle répare sans discontinuer l'extrémité des chromosomes durant tout le développement foetal, conservant ainsi les télomères dans toute leur intégrité.

Hélas, les choses se gâtent déjà, pas plus tard qu'à la naissance !

Là, les taux de télomérase commencent à diminuer. Pour ne plus cesser de s'amoinrir jusqu'à l'âge adulte.

A partir de ce moment, on trouve encore de la télomérase dans les cellules sexuelles et dans des cellules souches, mais elle a pratiquement disparue au niveau des cellules somatiques.

Cela dit, dès qu'il s'agit de régénérer des tissus, les cellules souches activent la télomérase autant que de besoin.

Mais ce vestige d'activité n'est évidemment pas suffisant pour enrayer le déclin général de la télomérase au fil des ans, surtout lorsque l'organisme est fréquemment soumis au stress.

Il faut savoir, en effet, que le stress entraîne nécessairement un besoin accru de renouvellement cellulaire, donc un plus grand nombre de divisions cellulaires.

En conséquence de quoi, les télomères s'usent nettement plus vite... et le vieillissement apparaît beaucoup plus tôt.

Ceci explique sans doute pourquoi les moines zen constituent le groupe de population bénéficiant de la plus grande longévité, au Japon.

Toujours est-il qu'en cas de déficience de télomérase, le raccourcissement des télomères se produit à vitesse accélérée et limite ainsi de manière drastique de la durée de vie des cellules.

Suite à ce raccourcissement des télomères, les risques d'athérosclérose, d'hypertension, de maladie

## En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

---

cardio-vasculaire, d'Alzheimer, d'infections, de diabète, de fibrose, de syndrome métabolique et de cancers augmentent.

Sans parler, naturellement, de la mortalité globale !

Voilà donc pourquoi l'anti-âge génétique est principalement axé sur la reconstitution ou l'apport de télomérase.

Mais.... car il y a un mais ou, plus exactement, une importante controverse scientifique : la complémentation en télomérase pourrait tout bonnement s'avérer cancérigène !

Le débat reste, toutefois, ouvert, et diverses études aboutissent à des conclusions opposées, mais beaucoup de médecins et de scientifiques se posent toujours la question de savoir si la télomérase ne pourrait pas transformer des cellules saines en cellules cancéreuses ?

Une étude semble prouver le contraire. Reste à la confirmer... mais on s'interroge néanmoins encore sur l'effet de la télomérase sur des cellules déjà cancéreuses.

On sait en effet que la tumeur est une prolifération de cellules devenues immortelles et se répliquant très activement.

Une cellule cancéreuse se distingue donc d'une cellule normale (promise à la sénescence) par son immortalité.

Cela vous rappelle-t-il quelque chose ?

aubrey de grey biogérontologue  
Aubrey de Grey

Et... que diriez-vous de vivre 1000 ans ?

Aujourd'hui, l'un des chefs de file de cette école de l'anti-âge génétique est sans doute le biogérontologue anglais Aubrey de Grey.

L'approche de cet informaticien de formation est d'ailleurs beaucoup plus voisine de celle de l'ingénieur que du médecin puisque, même s'il considère le vieillissement comme une maladie, en l'occurrence mortelle, son propos tend plus à réparer qu'à guérir.

Selon lui, il suffirait de réparer suffisamment les dommages de l'âge pour prolonger la vie de l'individu... jusqu'au moment où la science permettra d'encore mieux les réparer !

Cette stratégie de fuite en avant, et quelques autres détails comme par exemple sa volonté affichée de parvenir à nous faire vivre 1000 ans, font que ce concepteur ne manque pas de détracteurs qui le prennent ni plus ni moins pour un fou.

Cela dit, toute polémique mise à part, il a tout de même le mérite d'avoir clairement circonscrit en sept éléments les dommages qui nous font vieillir :

## En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

---

1/ Les mutations nucléaires et épigénétiques cancérigènes : ce sont les mutations cancérigènes de l'ADN nucléaire et des protéines de liaison de l'ADN.

2/ Les mutations mitochondriales : ce sont les mutations de l'ADN des mitochondries (centrales énergétiques de la cellule) qui perturbent le fonctionnement de la cellule.

3/ Les déchets intracellulaires : ce sont les molécules diverses, et notamment de protéines, qui n'ont pas été éliminées et qui encrassent la cellule. Ils sont coresponsables de l'athérosclérose et de maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer.

4/ Les déchets extracellulaires : ce sont les mêmes déchets que précédemment, mais qui s'accumulent ici entre les cellules.

5/ La perte de cellules : arrivées au bout de leur capacité à se répliquer, les cellules meurent sans être remplacées, ce qui rend les organes, et notamment le coeur, de plus en plus fragiles, affaiblit le système immunitaire et cause diverses maladies comme le Parkinson...

6/ La sénescence cellulaire : également à bout de course, certaines cellules ne se répliquent plus mais ne meurent pas pour autant. Elles deviennent alors dangereusement dysfonctionnelles, sécrétant des substances toxiques et provoquant le diabète.

7/ Les connecteurs extracellulaires : ce sont les protéines de liaison intercellulaires qui, en devenant trop nombreuses et rigides, entraînent divers troubles, notamment au niveau de la vision.

L'autre anti-âge : la prévention naturelleles techniques anti-âge naturelles

Mise à part l'usage, encore suspect, de la télomérase, tout n'est donc pas à jeter dans l'approche génétique de l'anti-âge.

Mais il n'empêche qu'on ne peut pas la ranger parmi les méthodes de prévention naturelle.

Celles-ci sont actuellement au nombre de deux :

La première consiste à s'attaquer au processus par lequel les dommages liés à la dégénérescence organique causent les maladies.

La deuxième consiste à nettoyer le métabolisme pour ralentir le processus par lequel celui-ci cause ces dommages.

Bref, que ce soit en aidant le métabolisme, ou en prévenant les évolutions pathologiques possibles (ou encore les deux à la fois), la médecine anti-âge "naturo" préfère opter pour une longévité strictement dépendante de la conservation de la santé.

C'est la raison pour laquelle cette médecine étudie plutôt comment freiner la dégradation des fonctions organiques cruciales.

## En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

---

Comme l'a définie le docteur Christophe de Jaeger, Président de l'Institut Européen du Vieillissement, la médecine anti-âge « est avant tout une médecine de la santé et donc de l'optimisation des différents systèmes physiologiques qui nous composent.

« Pour bien vieillir, pour vivre le plus longtemps possible, le mieux possible, il faut être et rester en bonne santé.

« Mais rester en bonne santé ne veut pas simplement dire ne pas être malade !

« Nombre de nos contemporains ne sont pas malades, mais ne sont également pas en bonne santé.

« La médecine anti-âge est donc avant tout une médecine de l'optimisation physiologique ».

Cette médecine préventive s'inscrit ainsi pleinement dans la philosophie des médecines naturelles dans la mesure où elle ne cherche pas à traiter des maladies standard mais bien à gérer la santé de l'individu, et exige pour cela la participation active du patient.

C'est, malgré tout, une médecine qui n'a rien de traditionnel (comme l'Ayurvéda ou la médecine chinoise) puisqu'elle s'inscrit dans un domaine d'applications parfaitement scientifiques.

Mais elle n'entre pas non plus dans le cadre de la médecine conventionnelle puisqu'elle s'attache avant tout à la prévention à travers un dépistage précoce des dysfonctionnements organiques.

C'est d'ailleurs au niveau de ce dépistage que je la diviserais en deux aspects :

La médecine anti-âge proprement dite, celle que l'on pratique dans les instituts anti-âge (malheureusement encore rares en Europe), et qui établit un diagnostic précis et un suivi rigoureux... et légèrement onéreux.

L'automédication anti-âge, qui se base sur votre ressenti et la connaissance de vos symptômes, de vos tendances pathologiques personnelles et héréditaires... pour opérer le choix le plus adéquat possible parmi les compléments nutritionnels utiles.

L'anti-âge dans les instituts bilans de santé et prévention anti-âge en instituts

Dans le cabinet du médecin anti-âge ou en institut, le patient est invité à entamer une série de tests.

Chez Probiox, par exemple, on propose des bilans de stress oxydant permettant de dépister les déficits en antioxydants et en oligo-éléments.

Par extension, le laboratoire met à la disposition du patient ou de son médecin la meilleure stratégie susceptible de corriger les déficits révélés.

Les résultats exceptionnels de ce laboratoire sont dus à un traitement des échantillons sanguins tout à fait original et ne présentant pas de risque de distorsion des paramètres comme c'est le cas dans les modes opératoires conventionnels.

## En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

---

Autre exemple, l'Institut Européen du Vieillissement axe son dépistage sur l'évaluation des fonctions pulmonaires, hormonales, auditives, visuelles, cardiovasculaires et cérébrales du patient.

Là, on utilise un matériel technologique avancé, des scanners, des IRM, des cartographies cérébrales ou encore des tests de VO2 max qui mesurent la consommation maximale d'oxygène à l'effort et indiquent l'état des fonctions cardiaques, respiratoires, vasculaires et même cellulaires par le canal d'une batterie d'électrodes placées sur le patient.

D'autres tests, plus sophistiqués encore, comme la technologie Holter qui mesure la tension et le rythme cardiaque sur vingt quatre heures, ou certains appareillages d'ophtalmologie spéciaux permettant d'analyser la circulation rétinienne et d'obtenir ainsi des informations sur ce qu'il se passe à la fois dans l'oeil et dans le cerveau, offrent encore d'autres moyens de pointe pour dépister la nature du vieillissement individuel.

Tous les spécialistes de la médecine anti-âge ne sont cependant pas à l'écoute des mêmes paramètres de santé.

Le Dr de Jaeger, assez éclectique dans sa démarche, tient par exemple à évaluer la capacité vitale, le volume expiratoire forcé, l'acuité visuelle, le degré d'accommodation pupillaire, la pression artérielle systolique, la force de préhension, la vitesse de réaction nerveuse ou la fameuse « VO2 max ».

Le Dr Ward Dean, fondateur de l'American Academy of Anti-Aging Medicine, semble, pour sa part, beaucoup plus focalisé sur certaines glandes endocrines et notamment l'hypothalamus et le thymus... et d'ailleurs sur l'ensemble des hormones.

De son côté, Vincent Castronovo, professeur de biologie cellulaire à l'Université de Liège, insiste plutôt sur l'importance des mitochondries.

Quant au Dr Dharma Singh Khalsa, président de l'Alzheimer Prevention Foundation, il mise l'essentiel de sa recherche sur le cerveau...

L'anti-âge à la maison compléments alimentaire, nutrition et santé

De toutes ces approches, il va sans dire que la supplémentation anti-âge tire des enseignements réellement précieux.

Aussi, l'arsenal des compléments nutritionnels mis aujourd'hui à la disposition du public pour une "automédication préventive" est-il devenu vraiment convainquant.

Sur les centaines de produits plus ou moins dédiés à la préparation d'un troisième âge réussi, il n'est évidemment pas question de tout prendre... mais d'opérer un choix en fonction de ses tendances et problèmes personnels.

Bien sûr, à défaut d'un suivi par un spécialiste de l'anti-âge ou par un institut, il est toujours possible, et sans doute souhaitable, de demander périodiquement à son médecin traitant des check-up conventionnels.

Certes, ce n'est pas la même chose... mais c'est mieux que rien !

## En quoi consiste cette approche génétique de l'anti-âge ?

---

Cela dit, on peut aussi se contenter de ses propres appréciations.

Si plusieurs de vos parents sont morts d'un accident vasculaire cérébral, soignez votre circulation cérébrale. Si vous avez été hépatique toute votre vie, soignez votre foie, etc.

Pensez aussi à vous compléter en ces nutriments qui font à peu près défaut à l'ensemble de la population (exemple : le zinc) ou à la majorité des seniors (exemple : le sélénium)...

Et puis, bien sûr, profitez des découvertes génériques de la médecine anti-âge pour attaquer les grandes causes du vieillissement (exemple : l'inflammation)...

Quant à savoir à quel âge il convient d'entreprendre une telle complémentation, bien qu'il ne soit jamais trop tard pour rattraper le temps perdu, le consensus nous suggère la tranche entre 40 et 50 ans.

C'est tout au moins une moyenne car nous ne sommes pas égaux face au vieillissement ; certains hommes de soixante dix ans ont l'air d'en avoir cinquante, certaines femmes de quarante d'en avoir vingt cinq... ou inversement !

En conséquence, si à quarante ans vous commencez à vous sentir déjà "essoufflé", la complémentation anti-âge vous concerne... même si votre voisin peut tout à fait s'en passer jusqu'à l'âge de soixante !

En réalité, bien sûr, on commence à vieillir à la naissance puis, plus sérieusement, partir de vingt cinq ans.

Mais le déclin n'est, en général, ressenti qu'aux alentours de la quarantaine ou de la cinquantaine lorsque les diverses performances, physiques ou intellectuelles, accusent une nette descente, conséquence des modifications organiques que l'âge a entraînées, sans qu'il y ait pour autant maladie avérée.

A ce sujet, et même si la médecine conventionnelle semble le négliger, on sait parfaitement que les pathologies ne se déclarent qu'après de longues années de déclin organique.

Combien de jeunes gens, même parmi les sportifs, ont déjà les artères rongées par des dépôts de cholestérol... et feront un infarctus trente ans plus tard ?

D'après les autopsies réalisées sur les jeunes GI tombés au combat, c'est une majorité qui est dans ce cas !

Autant dire qu'en absence de toute hygiène de vie, le dépistage est crucial !

Mais, hygiène de vie ou pas, il reste indispensable de mettre une prévention sérieuse en oeuvre aux alentours de la cinquantaine, tant que l'on peut encore se prendre en charge et modifier ses paramètres de santé.

Jean-Baptiste Loin

source : reponsesbio.com