

Une activité physique régulière est apparue protectrice contre les risques de démence dans plusieurs études. Un essai scandinave, dirigé par le Dr Suvi Rovio de l'université de Kuopio (Finlande), avec le département d'épidémiologie du National Public Health Institute d'Helsinki, vient de le confirmer. 1 449 personnes, âgées de 65 à 79 ans, choisies au hasard dans une population suivie depuis deux décennies, ont répondu à un questionnaire. Résultat : 117 personnes souffraient de démence au bout de ces vingt et un ans de suivi. **Après analyse, il est apparu que, au prix d'au moins 2 séances d'exercice physique par semaine, le risque de démence était réduit de 50%, celui d'Alzheimer de 60%.** L'idée des chercheurs avait été de vérifier si, en diminuant, grâce à l'effort physique, l'impact des facteurs de risques cardio-vasculaires habituels, on réduisait l'incidence de survenue de maladies neurodégénératives. Une des surprises de cette étude a été de découvrir que la protection des fonctions cognitives (mémoire, raisonnement...) obtenue grâce au sport n'était pas seulement due à la correction des facteurs de risques vasculaires, mais aussi à un effet, lié à l'effort physique lui-même. Chez l'animal, on a observé que l'exercice s'accompagne d'une réduction des dépôts de substances amyloïdes, tenues pour l'anomalie principale dans l'Alzheimer. Les auteurs pensent qu'une activité physique régulière stimule les gènes neuronaux impliqués dans la fabrication des facteurs neurotrophiques responsables du maintien des fonctions cognitives.

POUR "VIEILLIR JEUNE" : des recettes de longévité

mieux vaut prévenir

Alcool L'abus tue !

À l'approche des fêtes de fin d'année, n'oublions pas les principaux messages de la campagne de prévention d'octobre dernier contre la consommation excessive d'alcool : celui-ci est impliqué directement dans 23 000 décès par cancer, cirrhose ou maladies du système nerveux chaque année en France. Et, dans un nombre tout aussi important, de décès indirects (accidents de la route, par exemple). Au-delà de trois verres par jour chez l'homme et de deux chez la femme, l'alcool devient dangereux. Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin. Slogan de la campagne : «Alcool, votre corps se souvient de tout.»

Hypertension artérielle L'innocuité du café

Une gigantesque étude américaine ayant inclus plus de 40 000 sujets suivis pendant douze ans pour étudier le rapport entre consommation de café (sucré ou non) et risque d'hypertension artérielle est formelle : le café est hors de cause.

Où en est-on aujourd'hui dans les travaux en cours sur le vieillissement ?

C'est seulement depuis dix ans que l'on commence à mettre à jour les causes fondamentales du vieillissement : le stress oxydatif, l'inflammation et un mauvais fonctionnement de certains gènes. Pourquoi le stress oxydatif ? Pour bien comprendre, il faut savoir que toutes nos cellules sont dotées de sortes de "micro-chaudière", appelées mitochondries, qui leur procurent l'énergie dont elles ont besoin pour fonctionner. Mais un mauvais fonctionnement de ces "micro-centrales" énergétiques suffit à créer une pollution en produisant des radicaux libres oxydants qui vont abîmer les cellules, les "rouiller". L'inflammation, elle, est liée à des bactéries ou à des virus (nous en avons tous tapis dans notre organisme, qui, en cas, par exemple, de baisse immunitaire, se réveillent en entraînant l'apparition d'une maladie).

Quelles sont les "maladies ennemies" que l'on peut tenter de prévenir à partir de la cinquantaine ?

Il s'agit de pathologies qui, selon de nombreux scientifiques, relèvent, en partie, de phénomènes d'oxydation ou d'inflammation. Ce sont, par exemple, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, des dégénérescences cérébrales, l'arthrose, certaines formes d'arthrite, le diabète, etc.

Dans cette stratégie de prévention, quels sont les grands axes ?

Il y en a trois : ils sont d'ordre alimentaire, physique et psychologique. **Quelles règles d'alimentation recommandez-vous pour tenter d'éviter certaines pathologies accélératrices du vieillissement ?**

Ne pouvant toutes vous les citer, je vais limiter ma réponse à quelques-unes. On sait maintenant que certains cancers sont liés à une alimentation trop riche en graisses et pas assez en antioxydants. Normalement, tout repas équilibré doit être conçu de façon à empêcher "la rouille du corps", ce qui consiste à réduire les graisses et à favoriser les légumes et les fruits (à raison de trois ou quatre légumes et fruits différents par jour). Ces aliments contiennent des antioxydants naturels : des polyphénols et des flavonoïdes, substances qui colorent les végétaux. Les pigments qu'elles contiennent neutralisent les radicaux libres, ce sont des "antirouilles" permanents. "Manger coloré" est une règle qui doit être constamment présente à l'esprit quand on fait son marché. Une autre recommandation alimentaire à laquelle j'attribue de l'importance est de veiller à consommer "des plats complémentés", qui associent des aliments qui se complètent. Ce n'est pas un hasard si les plats traditionnels, comme l'association du riz et des lentilles, respectent cette complémentarité. Le diabète, certaines formes d'arthrite et d'arthrose sont aussi très probablement liés à des mécanismes de suroxydation qu'une alimentation équilibrée peut aider à combattre. Pour lutter contre le surpoids, il faut être frugal : ne pas se resservir d'un plat et rester un peu sur sa faim après un repas. On sait depuis longtemps que la restriction calorique ralentit le vieillissement et accroît

la longévité des animaux. Dernièrement, on a découvert, dans une série de boissons et de condiments, certaines vertus extraordinaires : ainsi, la curcumine, colorant jaune du safran et du curry, aurait un effet préventif contre la maladie d'Alzheimer. Comment ? En agissant directement sur un gène qui contrôle la production de la protéine bêta-amyloïde à l'origine de cette terrible maladie. Les Indiens, dont le plat national est le curry, ont le taux le plus faible d'Alzheimer au monde ! Autre découverte bénéfique cette fois pour les artères : les vertus du jus de grenade. Des études scientifiques ont permis de constater qu'il abaisse la tension artérielle et rend plus souples les parois des vaisseaux. Certains composants de ce jus agiraient sur une enzyme (dite de "conversion de l'angiotensine") qui, dans le sang, accroît la circulation d'une substance nocive favorisant l'hypertension. Des chercheurs américains ont également observé un effet préventif de ce jus de grenade sur la survenue du cancer de la prostate.

Abordons maintenant les recommandations d'ordre physique de votre stratégie. Là, comment prévenir certaines maladies ?

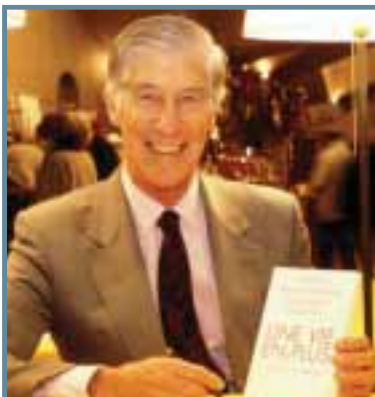
Ma réponse se résume à trois mots : exercice, exercice, exercice ! Chaque fois que l'on peut, il faut monter les escaliers, marcher, faire du vélo, des randonnées, pratiquer des sports écologiques qui nous mettent en harmonie avec la nature. L'exercice physique est excellent pour nos neurones. En Californie, un grand scientifique, Fred Gage (du Salk Institute à La Jolla), a démontré sur des souris comment cette activité exerce une influence au niveau des connexions des neurones, ainsi que sur la production de nouveaux neurones, à partir des cellules embryonnaires existant dans le cerveau. De rigoureuses statistiques ont permis d'observer que les individus qui pratiquent des exercices physiques et intellectuels réguliers ont moins de risques de développer une maladie d'Alzheimer.

L'exercice a une autre vertu : il augmente, dans l'organisme, la fabrication d'hormone de croissance, précieuse car régulatrice de l'utilisation de l'énergie, elle ralentit le vieillissement. Et c'est connu, l'activité physique a l'avantage, en favorisant une bonne circulation sanguine, de réduire les risques de maladie cardio-vasculaire. Les muscles, eux aussi, bénéficient largement d'une pratique régulière d'exercice : mieux vascularisés, ils augmentent de volume.

Parlons enfin de notre état de santé psychologique : là, quelles sont vos recommandations pour bien vieillir ?

Les différentes études réalisées sur les centenaires ont démontré qu'ils sont, en général, de bonne humeur, bien dans leur peau, curieux de tout et sociables. Il est indispensable de conserver des activités : des hobbies, la pratique d'un sport ou la poursuite d'une activité professionnelle. Il est important de continuer à nourrir des projets, de maintenir sa curiosité en éveil. Autres recommandations capitales : entretenir des liens étroits avec son entourage familial, amical et social, savoir donner.

Le blog du livre : www.unevienplus.com



Joël de Rosnay,
biochimiste, conseiller de
la Cité des sciences et de l'industrie,
écrivain scientifique,
nous commente les
recommandations de son livre
« Une vie en plus. La
longévité, pour quoi faire ? »
(écrit en collaboration avec
J.-L. Servan-Schreiber, F. de Closets
et D. Simonnet, éd. Seuil).