

Le mode de vie, un allié crucial

Une alimentation variée et une activité physique mesurée aident à coup sûr à “retarder” le vieillissement. À condition de respecter, au quotidien, quelques saines habitudes.

Médecins esthétiques et gériatres, spécialistes des troubles et maladies du vieillissement sont d'accord sur un point : si les crèmes antirides et les soins de médecine esthétique peuvent aider à gommer les rides et à se sentir bien dans sa peau, ils ne suffisent pas à retarder le vieillissement ! Pour cela, “il faut une démarche globale qui concerne l'ensemble de l'organisme”, souligne Yves Rolland, gériatre au CHU de Toulouse. Ici, deux éléments majeurs du mode de vie ont largement apporté la preuve de leurs bénéfices : l'activité physique et l'alimentation saine.

Bien sûr, il est impossible de ralentir le temps qui file – on ne saurait diminuer “l'âge chronologique”, inscrit sur nos documents d'identité. En revanche, assure Christophe de Jaeger, médecin et chercheur spécialiste de la longévité humaine, auteur d'un récent ouvrage sur ce sujet*, “en adoptant un mode de vie sain alliant activité physique régulière et alimentation variée et équilibrée, on peut ralentir le cours de l'âge physiologique”, à savoir celui lié au degré d'usure réel de nos organes internes ; et ainsi s'assurer une meilleure longévité en bonne santé”.

C'est ce qu'ont encore confirmé des travaux américains présentés outre-Atlantique pendant les sessions scientifiques 2023 de l'American Heart Association (AHA), une organisation de lutte contre les maladies cardiaques et vasculaires. Lors de cette étude,

des chercheurs de l'université Columbia ont analysé les données de 6 500 personnes. Et ils ont noté que ceux qui avaient le mode de vie le plus sain, avec notamment une alimentation et une activité physique correctes, avaient un âge physiologique inférieur de 5 ans à leur âge chronologique (36 ans versus 41 ans). À l'inverse, ceux avec le mode de vie le moins sain affichaient un âge physiologique supérieur de 4 ans à leur âge “véritable” (57 ans contre 53 ans).

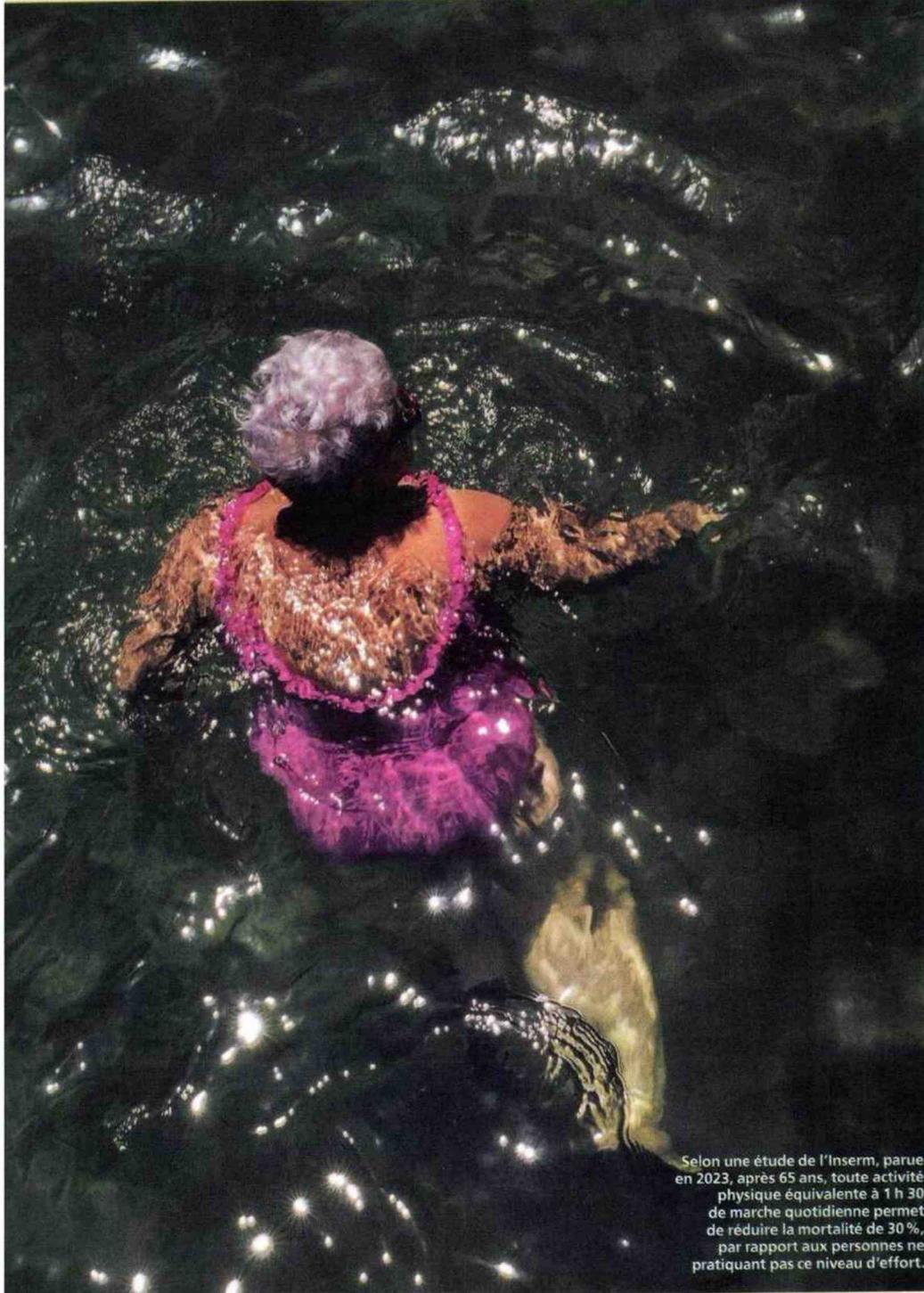
JUSQU'À CINQ ANS DE VIE EN PLUS

Certes, il existe une relative injustice génétique, certains résistant naturellement mieux aux années qui passent. Mais, là aussi, le mode de vie peut aider, indiquent des travaux décrits en avril 2024 dans *BMJ Evidence-Based Medicine*. Des chercheurs de l'université de Zhejiang, en Chine, et de l'université d'Édimbourg, en Écosse, se sont intéressés à plus de 350 000 adultes. Leurs résultats suggèrent qu'une alimentation et une activité physique adaptées peuvent contrebalancer les effets des gènes qui raccourcissent la durée de vie, à hauteur de plus de 60 %. Ce qui permet de gagner jusqu'à cinq années de vie supplémentaire.

Comment cela est-il possible ? L'activité physique “permet de maintenir ou d'augmenter ses capacités musculaires, cardio-vasculaires, respiratoires, et ses capacités cognitives, notamment en assurant une meilleure oxygénation du cerveau. De plus, elle aide à garder un poids de forme. Ce faisant, elle permet de



Bien vieillir



Selon une étude de l'Inserm, parue en 2023, après 65 ans, toute activité physique équivalente à 1 h 30 de marche quotidienne permet de réduire la mortalité de 30 %, par rapport aux personnes ne pratiquant pas ce niveau d'effort.

© JENS CYARMAT/LAIF/REA



Bien vieillir



certains éléments nocifs (antioxydants protecteurs des radicaux libres qui peuvent endommager l'ADN cellulaire, par exemple). À l'inverse, certains aliments, comme les mets trop sucrés, salés ou gras, peuvent, quand ils sont consommés en grande quantité, favoriser les maladies associées au vieillissement et ainsi accélérer celui-ci", éclaire Stéphanie Chevalier, professeure et chercheuse en nutrition et en vieillissement à l'université McGill de Montréal (Canada).

L'alimentation "anti-âge" idéale? "C'est l'alimentation équilibrée et variée qui est recommandée par les instances sanitaires de tous les pays!", répond la chercheuse canadienne. Concrètement, poursuit-elle, il s'agit de "privilégier les aliments favorisant le bon fonctionnement de l'organisme et la santé: les végétaux [préconisés à raison de "cinq fruits et légumes par jour" par les recommandations françaises, NDLR], les légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches [au moins deux fois par semaine, NDLR], les huiles végétales, les céréales complètes, le poisson [deux portions par semaine, NDLR] et la volaille", et de "limiter certains mets: notamment la viande rouge et les charcuteries [pas plus de 500 g et 150 g par semaine, car elles augmentent – entre autres – le risque de certains cancers, en particulier celui du côlon, NDLR] ainsi que les produits ultra-transformés (plats préparés, viennoiseries industrielles, pizzas surgelées...), riches en sucre, sels et graisses".

Répondent à ces impératifs plusieurs régimes particuliers: la diète recommandée en France par le Programme national nutrition santé (PNNS), mais aussi les régimes traditionnels méditerranéen ou Okinawa, les diètes médicales Dash (créée pour réduire l'hypertension et qui limite la consommation de sel) ou Mind (conçue pour diminuer le risque de troubles cognitifs et de maladie d'Alzheimer, et riche en aliments bons pour la santé du cerveau: épinards, myrtilles, poisson...).

À noter: selon une étude publiée en 2017 par Stéphanie Chevalier et ses collègues dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, une solution pour contrer au mieux la fonte musculaire naturelle liée à l'âge (sarcopénie) serait de manger des protéines trois fois par jour et donc de penser à inclure une ou des sources de protéines au petit déjeuner (pain complet avec du fromage ou du beurre de noix, yogourt grec avec fruits et noix, œufs, etc.). "Comme la synthèse de muscle est stimulée après chaque ingestion de protéines en quantité suffisante, répartir les apports en celles-ci sur les trois repas quotidiens permettrait de synthétiser des protéines trois fois par jour", postule Stéphanie Chevalier. À bon entendeur...

** Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans. La méthode efficace pour prendre soin de votre capital santé éd. Le Cherche midi, mars 2024.*

PLUS D'AMIS, MAIS MOINS DE VERRRES

Outre l'alimentation et l'activité physique, "un troisième élément majeur du mode de vie a apporté la preuve de son efficacité contre le vieillissement: les relations sociales", relève Philippe Amouyel, professeur d'épidémiologie, chef du service de santé publique du CHU de Lille, directeur de la Fondation Alzheimer, et auteur d'un ouvrage sur ce sujet*. C'est ce qu'a montré par exemple une étude décrite en 2019 dans la revue *Plos Medicine*, qui a concerné 10 228 participants

suivis pendant vingt-huit ans: ceux qui voyaient des amis presque tous les jours à l'âge de 60 ans avaient un risque de démence réduit de 12% comparés à ceux qui ne rencontraient qu'un ou deux amis tous les uns ou deux mois. "Interagir avec les autres stimule le cerveau, entretient son fonctionnement, et permet ainsi de retarder son déclin et donc son vieillissement", explique Philippe Amouyel. Plusieurs autres éléments du mode de vie peuvent aider, dont notamment

"le fait de dormir suffisamment, à savoir plus de sept heures par nuit, selon ses besoins; l'arrêt du tabac; la limitation de l'alcool; la gestion du stress, grâce à l'activité physique ou à des techniques de relaxation; ou encore l'aération de son logement", souligne Christophe de Jaeger, pour qui "le manque de sommeil, le tabac, l'alcool, la pollution et le stress accélèrent le vieillissement". * *Guide anti-Alzheimer. Les secrets d'un cerveau en pleine forme*, éd. Le Cherche midi, 2018.

