

Vieillesse faciale : et des scientifiques de l'université de Vienne débusquèrent une énorme inégalité entre les femmes et les hommes...



Selon une étude publiée dans l'American Journal of Physical Anthropology, le vieillissement du visage lié à l'âge est similaire chez les deux sexes jusque vers l'âge de 50 ans, moment auquel le vieillissement facial des femmes accélère brusquement.

Avec Gérard Bersand

Les hommes et les femmes sont-ils égaux devant le vieillissement ?

Cette étude publiée dans l'American Journal of Physical Anthropology nous parle de l'apparence liée au vieillissement. Le vieillissement en soi est un phénomène naturel et souhaitable qui débute à la naissance et se termine à la mort du sujet ; la seule manière de ne plus vieillir est d'être mort.

Il existe encore une différence significative entre l'espérance de vie à la naissance des hommes (79,5 ans, en 2018, en France) et des femmes (85,4 ans).

□

Mais cet écart d'espérance de vie tend à se réduire, et devrait s'annuler vers les années 2100 à évolution constante.

□

La réduction de cet écart amène à penser que son origine est plus environnemental (augmentation du tabagisme et du stress chez les femmes, plus grand souci de sa santé chez les hommes) que génétique.

Alors, oui, à conditions environnementales équivalentes, les hommes et les femmes sont égaux devant le vieillissement ; même si chaque catégorie a son rythme propre de vieillissement, les femmes vieillissant soudainement plus vite à la ménopause par la chute brutale de leurs principales hormones anabolisantes.

Les transformations du visage liées à l'âge sont-elles un bon indicateur du vieillissement physique des hommes et des femmes ? Quelles sont les cellules et les organes les plus modifiés par l'âge ?

Le visage, le cou, le décolleté, les mains sont les parties visibles du corps et aussi les parties les plus exposées au stress oxydatif lié au soleil, à l'air ou à la pollution. Chaque organe va ainsi vieillir suivant 2 facteurs additionnés : le vieillissement intrinsèque, lié surtout à la génétique de l'individu (et donc à ses capacités de détoxification, de méthylation ou de résistance à la glycation, à la mobilisation de ses capacités anti-oxydantes, à sa vitesse de déclin hormonal), et le vieillissement extrinsèque lié à son exposition aux facteurs de stress environnementaux (tabagisme, médicaments, pollution, UV).

□

Chaque organe vieillira donc en fonction de son exposition à ces 2 facteurs : pour schématiser, plus un organe est sollicité, plus son cycle de renouvellement cellulaire sera rapide et plus son vieillissement intrinsèque sera important ; plus un organe est soumis aux facteurs environnementaux (oxydation, glycation par alimentation inadapté ...), plus son vieillissement sera rapide.

Les transformations du visage ne sont donc pas un bon indicateur du vieillissement physique : une exposition solaire intense par exemple entrainera un vieillissement cutané accéléré du visage, sans préjuger du vieillissement des autres organes ; à contrario, une utilisation intense de l'activité cardiaque ou articulaire chez le sportif entrainera un vieillissement accéléré du coeur ou des articulations concernées sans que l'apparence du visage ne soit atteinte ; ces apparences du visage sont d'autant moins représentatives que les techniques cosmétiques et esthétiques peuvent facilement changer la donne.

Quels sont les processus naturels et immunitaires à l'œuvre dans le vieillissement physique ? Est-il toujours possible de les ralentir ou de les enrayer, sans risquer de s'exposer à des effets secondaires ?

Le vieillissement cellulaire est dû à un processus de mieux en mieux identifié : à partir de cellules souches, nous renouvelons nos cellules organiques ; elles-mêmes se renouvelleront jusqu'à ce que le raccourcissement de leur télomère ne leur permettent plus d'assurer leur fonction, et elles entreront en apoptose ou mort cellulaire ; l'apoptose entrainant la stimulation des cellules souches, le processus pourrait se reproduire quasiment à l'infini si les cellules souches ne subissaient elles-mêmes un raccourcissement télomérique et leur épuisement quantitatif. Si ce schéma simple était respecté, il est probable que la durée de vie moyenne serait autour de 150 ans.

Mais les processus de vieillissement intrinsèque et extrinsèque vont entrainer l'accumulation de cellules dites sénescentes : ce sont des cellules qui ne se divisent plus mais qui ne meurent pas non plus, qui secrètent des protéines différentes de leur programme initial. Le système immunitaire, surtout les cellules NK, arrivent, jusqu'à un certain point à éliminer en favorisant l'autophagie ces cellules sénescentes soit en leur restituant leur capacité fonctionnelle, soit en leur permettant l'apoptose. L'accumulation de cellules sénescentes (excès de production ou baisse immunitaire) est à l'origine de la plupart des maladies chroniques.

□

(D'après G. BERSAND : Rester jeune et en bonne santé, le miracle de la Médecine Anti-Age – à paraître)

Nous voyons ainsi que les moyens d'action sur le vieillissement sont multiples :

- Stimulation des cellules souches
- Equilibre et stimulation hormonale
- Contrôle des facteurs inflammatoires (Nutrithérapie, Anti-Oxydants, bilan de Méthylation)
- Optimisation du système immunitaire, notamment des cellules NK
- Favoriser les processus d'autophagie (Detoxification, activité physique ...)

Les travaux récents sur les cellules sénescentes mettent en évidence leur régulation par des molécules toxiques (médicaments anti cancéreux) mais aussi par des molécules naturelles (Piperidum Longum, Quercetine, ...)

La prise en charge des phénomènes de vieillissement est donc complexe, holistique, encore coûteuse mais possible naturellement sans effet secondaire notable !