

Nutrition et supplémentation anti-âge: des fictions médiatiques aux faits scientifiques

Par le Docteur Yann Rougier*

Vivre plus longtemps et en pleine santé (physique, mentale, morale, sexuelle...) constitue l'un des défis les plus passionnants pour les scientifiques. Les nombreuses recherches en «neuro-immuno-biogénétique» nous ouvrent de nombreuses pistes. Mais le piège le plus dangereux consiste à passer de façon simpliste de la théorie cellulaire à la pratique humaine, au risque de promettre l'impossible. Carence enzymatique intra-cellulaire, carence intra-mitochondriale puis intra-nucléaire, voilà 3 mécanismes qui interagissent entre eux et peuvent dévoiler une carence alimentaire simple ou complexe et mener à des déséquilibres progressifs dans nos métabolismes.

Il n'est évidemment pas possible de détailler ici toutes les théories et recherches en neurosciences (1) qui président aux **10 points-clés**, aux **10 outils-santé**, utilisables dans votre pratique journalière de pharmacien, face à vos patients.

Le processus de vieillissement étant polyfactoriel, il exige des réponses pluridisciplinaires synergiques et multiciblées. Manger sainement est aujourd'hui devenu une gageure dès lors que l'on se retrouve hors de chez soi, tellement l'industrie agro-alimentaire est parvenue en un demi-siècle à imposer des standards diététiques éloignés de ce que l'on recommande aujourd'hui. Avec un corollaire immédiat: l'homme des villes est aujourd'hui souvent multicarencé!

1 Inutile de s'apesantir sur la recommandation standard de toutes les agences sanitaires: **plus de fruits et légumes** (mais lesquels, quand on sait qu'ils ont perdu en 50 ans la majorité de leurs vitamines), **moins de graisses saturées, de sel et de sucre**. Le recours cohérent aux **compléments alimentaires** - de plus en plus étayés sur le plan scientifique - devient dans ce contexte un recours légitime pour combler les carences diverses liées à notre style de vie.

2 Les **fibres alimentaires** (son d'avoine, blé micronisé, psyllium, à raison de 2 cuillères à café rases, à mélanger dans un yaourt ou une compote de fruits) permettent de freiner les sucres, «tamponnent» les graisses, assainissent la flore et régularisent le transit. Y rajouter la prise en cures régulières de **probiotiques** renforce également la fonction de barrière de l'intestin et a des effets antimicrobiens directs.

3 Les **anti-oxydants dits «modérateurs»** ont leur place, pour autant qu'ils respectent

le fait que les radicaux libres sont en partie nécessaires au bon fonctionnement cellulaire. Il convient donc de rééquilibrer le travail mitochondrial en combinant divers anti-oxydants: manganèse, vitamines C, E, B2 et B3, beta-carotène. La méthionine et la L-cystéine augmenteront également le pouvoir de chélation (métaux lourds). De grands espoirs résident aujourd'hui dans l'acide alpha-lipoïque et la L-acétyl-carnitine.

4 Les **oméga-3** sont certes essentiels à la reconstruction des membranes cellulaires par la surproduction de radicaux libres. Mais il ne faut pas oublier les **oméga-6**, le rapport idéal étant de 4 à 5 en oméga-6 pour 1 en oméga-3. L'huile d'olive est probablement la plus équilibrée à ce niveau. Leur fragilité (car poly-insaturés) doit être compensée par l'adjonction de vitamine E ou d'un autre anti-oxydant lipophile.

5 Toutes les **vitamines hydrosolubles** ont leur place. Les vitamines B aux doses journalières recommandées peuvent être prescrites. La vitamine C également, en cures de 3 semaines, à doses croissantes en fonction de l'âge. Et en surdosage (par rapport aux AJR) chez les fumeurs et les femmes sous contraceptif oral.

6 Les **vitamines liposolubles** (A, D, E) peuvent être prescrites en cures courtes pour éviter les surdosages, difficiles à détecter.

7 Les **oligominéraux** et les **oligométaux** sont utiles pour rééquilibrer certains terrains chroniques propices au phénomène de vieillissement accéléré (stress, pollution, fatigue chronique, dépression, fibromyalgie...): le magnésium, en variant les sels à chaque cure (à associer à la vitamine B6 et à la L-taurine), le sélénium (à associer au manganèse), le zinc, le calcium.

8 **Vaincre la sur-glycation**. Se nourrir sans tenir compte de l'impact glycémique des aliments (**Tableau**) favorise le surpoids, l'apparition du syndrome métabolique et un processus biologique majeur pro-vieillessement: la glycation.

9 **Bouger**. Pas besoin de pousser votre patient à faire du sport s'il n'est pas sportif ou ne l'a jamais été. Par contre, aidez-le, encouragez-le à bouger! A pratiquer régulièrement. La marche en particulier (rapide avec un large balancement des bras). L'aquagym constitue également un excellent sport pour les articulations.

10 **Apprivoiser le stress**. Proposez à vos patients de se relaxer, que ce soit en position assise ou couchée. Les exercices de «respiration contrôlée» permettent d'atténuer les impacts émotionnels négatifs, néfastes en termes de vieillissement métabolique.

* Le Dr Yann Rougier est médecin spécialiste - Biologie de la nutrition, neurobiologie; Programme Nutrition et Cancer; Membre fondateur de la Whealth-Fund et de l'INZA (Institut de Neurosciences et Neuro-nutrition Appliquées); Directeur Scientifique des Laboratoires Forté Pharma.

Référence

1. Entretiens de Bichat, 2015: Nutrition et supplémentation anti-âge: des faits scientifiques aux fictions médiatiques - Longévité et métabolisme mitochondrial: dialogue au cœur du vivant - disponible également sous forme digitale et sur simple demande à a.lion@fortepharma.net.

	Zone verte	Zone orange	Zone rouge	Zone violette
Consommation	À volonté	Modérément	À éviter	À proscrire
Slim data	De 0 à 35	De 40 à 55	De 60 à 80	De 80 à 100
Aliments	Légumes, laitages, poissons, viandes maigres	Céréales, viandes, pâtes, oeufs	Fruits secs, desserts, jus de fruits, sodas, plats cuisinés	Charcuteries, alcool, apéritifs, bonbons, sauces industrielles