

Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans

Christophe de Jaeger

**BIEN VIEILLIR
SANS MÉDICAMENTS
DÈS 40 ANS**



Avec la collaboration de
Marie-Cécile Cerutti, nutritionniste, Alexis David, coach sportif,
et Alix de Jaeger, université Paris-Cité.

Vous pouvez consulter notre catalogue général
et l'annonce de nos prochaines parutions sur notre site :
www.cherche-midi.com

© le cherche midi, 2024
92, avenue de France
75013 Paris

Conception graphique : Justine Dupré
Composition : Facompo
Dépôt légal : mai 2024
ISBN : 978-2-7491-7957-5

SOMMAIRE

Avant-Propos

Âge chronologique ou âge physiologique : quels âges avez-vous ?	11
Corriger vos déficits	18
Agir conjointement sur votre activité physique et votre alimentation	48
L'adaptation cardiovasculaire et respiratoire	85
N'oubliez pas votre peau !	114
Les pistes d'avenir	119

Conclusion

Remerciements

Références bibliographiques

À ma femme Elena et à ma famille.

« Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant été une évidence. »

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

AVANT-PROPOS

Ce livre s'adresse à vous qui avez toujours su que votre santé est votre principale richesse. Il s'adresse aussi à vous, qui découvrez, quel que soit votre âge, que bien vieillir est primordial. Certes, vous restez actif, mais moins qu'auparavant et vous constatez que cela n'est plus totalement pareil avec les années qui passent, et cela dès 40 ans, si ce n'est moins.

Vous souhaitez devenir acteur ou actrice de votre santé, sans attendre passivement que votre capital santé se dégrade progressivement jusqu'à ce que les maladies apparaissent, vous contraignant à prendre des médicaments pour les traiter et à regretter de ne pas avoir agi plus tôt. Rassurez-vous, il existe des solutions adaptées à tous les âges, il n'est jamais ni trop tôt, ni trop tard.

Cela fait plus de quarante ans que je me passionne pour le processus du vieillissement, ou plus exactement le processus de la sénescence – qui est la partie du vieillissement commençant à 18-20 ans et qui, progressivement, insidieusement, dégrade l'ensemble de nos capacités physiologiques, les affaiblissant et nous conduisant aux maladies chroniques de l'âge.

J'ai toujours été étonné par la profonde croyance fataliste dans l'inéluctabilité de cet ensemble de phénomènes, et enfin et surtout par un étonnant déni des réalités biologiques. Autant de freins à la volonté de changer notre destin biologique auxquels je vais essayer de remédier en vous proposant une vision différente des phénomènes en cause, et surtout des réponses !

Bienvenue dans le nouveau monde de la médecine de la longévité ou comment rester dans la meilleure forme possible, le plus longtemps possible.

Vieillir en bonne santé, ou retrouver une santé perdue, est certainement le défi le plus intéressant et le plus ambitieux que l'on puisse relever aujourd'hui, sur le plan autant personnel que sociétal. De l'exhortation à « manger bio » à la mode des « cures détox », en passant par « bouger et manger cinq fruits et légumes par jour », les messages « santé » qui nous sont adressés à tous, grand public comme professionnels de santé, sont parfois totalement ou partiellement erronés, ou en tout cas largement insuffisants pour améliorer durablement notre propre capital santé.

Ce simple mot « vieillir », si connoté péjorativement, n'est rien d'autre qu'un stigmate du temps qui passe et nullement un marqueur fonctionnel de notre capital santé. Et c'est là qu'il faut faire un effort de sémantique. Le vieillissement se définit par rapport au temps qui passe. Un adolescent de 15 ans est vieux par rapport à un enfant de 12 ans, et une personne de 70 ans est jeune par rapport à une autre personne de 80 ans. Vieillir est normal. C'est un signe

du temps qui s'écoule. Et ce n'est pas tant le temps passant qui est important que l'état dans lequel il nous laisse. Il faut avoir un regard neuf sur l'âge en général. C'est vraiment l'âge physiologique de notre organisme qui est important. Il est le reflet réel de notre capital santé et il est possible de l'améliorer, comme nous le verrons dans cet ouvrage.

Qu'est-ce que la santé ?

La santé est une notion complexe à définir pour beaucoup de gens. Dire que la santé se définit par l'absence de maladies est aujourd'hui simpliste et réducteur. La santé, comme le soulignait d'ailleurs l'Organisation mondiale de la santé dans sa déclaration inaugurale, en 1946, est un état complet de bien-être physique, psychique et social. Mais à l'aube du xxi^{e} siècle, il faut également ajouter la notion de capacités fonctionnelles. Peut-on parler de « bonne santé » si l'on est plus capable de faire ce qui était habituel dix ans auparavant ? Peut-on parler de santé si l'on est essoufflé après 200 mètres de marche active ? Réfléchissez à l'évolution de vos capacités physiques et mentales sur vos dix dernières années. Soyez honnête avec vous-même. Rien n'a changé ? Si : vous vieillissez, me direz-vous, et c'est normal. Mais est-ce souhaitable ? Que pouvez-vous y changer ?

La révolution est d'abord psychologique. Il faut accepter de changer de paradigme et lutter pour votre capital santé et pas simplement attendre d'être malade. Il faut accepter de sortir de cette acceptation de la dégradation de nos fonctions physiques et cérébrales. C'est toute la

difficulté aujourd'hui. Mais chacun peut faire sa révolution et choisir la santé, mais une santé active.

Pouvons-nous réellement rester en bonne santé ?

La réponse est simple : oui, définitivement oui. Nous pouvons rester en bonne santé, bien vieillir et cela très longtemps ! De nombreuses découvertes scientifiques, parfois anciennes mais qui se multiplient au cours des dernières années, ont montré que l'on pouvait largement augmenter l'espérance de vie en bonne santé chez l'animal, y compris chez les mammifères. Nous sommes des mammifères et pouvons donc raisonnablement penser que nous sommes capables, nous aussi, d'agir sur la qualité de notre vieillissement et espérer vivre plus longtemps. Vieillir certes, mais toujours en bonne santé. C'est une condition fondamentale.

L'espérance de vie sans incapacité est le nombre d'années qu'une personne peut compter vivre sans souffrir d'incapacité dans les gestes de la vie quotidienne, compte tenu des conditions sanitaires du moment. On l'appelle également « espérance de vie en bonne santé », ce qui n'a évidemment pas grand-chose à voir. En effet, vous pouvez être malade et donc ne plus être en bonne santé et pourtant ne pas avoir d'« incapacité dans les gestes de la vie courante ». Vous pouvez, par exemple, avoir une hypertension artérielle et/ou un diabète, même traités et donc par définition être malade, sans avoir aucune incapacité dans les gestes de la vie courante. Vous pouvez donc être malade, mais sans incapacité. Cela montre bien les

limites de ce paramètre. Il y a donc deux stades successifs et de gravité très différente pour le médecin que je suis : la fin de la bonne santé à travers l'émergence de la maladie et le début de la perte d'autonomie à travers l'apparition d'incapacité dans les gestes de la vie courante.

L'espérance de vie sans gêne dans les gestes et les actions de la vie quotidienne était, en France, de 67,0 ans pour les femmes et de 65,6 ans pour les hommes en 2023 (Insee). L'espérance de vie à la naissance était, en revanche, toujours en France, de 85,4 ans pour les femmes et de 79,3 ans pour les hommes (Insee, 2023).

De plus, si l'on fait une simple soustraction, on peut estimer qu'une femme vivra donc 18,4 ans et un homme 13,7 ans avec un ou plusieurs problèmes de santé et sera donc malade et porteur d'incapacités pour les gestes de la vie quotidienne. Ces données nous permettent de prendre conscience que les faits sont bien différents de nos simples croyances, qui sont plus le reflet de nos espoirs que de la réalité. Le tableau suivant montre bien que l'espérance de vie « en bonne santé », sans incapacité, est restée quasiment stable de 2005 à 2020, soit quinze ans, pour connaître un bond en avant récemment, que rien n'explique, sauf un mode de calcul différent de cette espérance de vie dite « en bonne santé ».

Nous avons donc un intérêt majeur et urgent à prendre en charge sérieusement notre capital santé. Le plus tôt possible, si nous ne souhaitons pas devenir de bons et fidèles consommateurs de l'industrie du médicament jusqu'à la fin de notre vie.

Le tableau suivant nous montre très clairement que notre espérance de vie en bonne santé, en fait sans incapacité, ce qui n'est vraiment pas la même chose, est bien différent de notre espérance de vie totale à la naissance. Si l'on considère que l'INSEE nous donne en réalité une espérance de vie sans incapacité, vous imaginez bien que votre espérance de vie en bonne santé réelle est clairement inférieure, voire très inférieure aux chiffres avancés. Nous sommes ici, comme souvent dans le domaine de la santé, dans une problématique sémantique. On ne veut pas appeler un « chat », un « chat ». Pourquoi ? Au lecteur de ce faire son idée.

Évolution de l'espérance de vie et de l'espérance de vie sans incapacité à la naissance entre 2005 et 2020 en France

		2005	2010	2015	2019	2020	2021
Femmes	Espérance de vie en bonne santé à la naissance	64,7	63,3	64,5	64,5	65,3	67
	Espérance de vie à la naissance	83,8	84,6	85,1	85,6	85,1	85,4
Hommes	Espérance de vie en bonne santé à la naissance	62,4	61,9	62,7	63,7	63,9	65,6
	Espérance de vie à la naissance	76,7	78	79	79,7	79,1	79,3

Source : Insee, « Les nouveaux indicateurs de richesse – Indicateurs statistiques. Chiffres détaillés. Juin 2023 ».

N'attendons pas d'être malade pour agir

Il faut définitivement abandonner l'idée faussement rassurante selon laquelle parce que nous ne sommes pas malades, nous sommes en bonne santé. Être en bonne santé, ce n'est pas seulement ne pas avoir de maladies avérées. De nombreuses pathologies mettent des années avant de se révéler. Et comme cela n'amuse personne (les patients comme les médecins) de passer cette frontière entre santé et maladie, alors nous attendons d'être vraiment malade, diabétique ou hypertendu, avant d'agir. Ces années perdues ne font que favoriser l'étiollement de notre capital santé et rendent les maladies plus difficiles à soigner.

Regardons notre santé différemment et n'attendons pas d'avoir un diabète, une hypertension, un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral ou des troubles de la mémoire pour estimer notre capital santé. À mon sens, être en bonne santé veut dire être actif, capable de bouger « comme avant », ne pas être limité. Cette notion de « comme avant » est très importante, car elle implique des objectifs. Elle veut dire s'améliorer, aller plus loin. Or, d'une part c'est possible et d'autre part « nous le valons bien ! », comme dit une publicité connue.

Bien vieillir : une démarche élitiste ?

Les nombreux articles ou reportages montrant des milliardaires américains, russes ou chinois investissant

pour améliorer leur santé contribuent à donner cette impression d'une « médecine pour riches ». Que les milliardaires s'intéressent à leur santé n'est pas surprenant ! Mais curieusement, ce sont les jeunes milliardaires de 40 ou 50 ans qui s'y emploient le plus et non les plus âgés qui croient toujours avoir 20 ans. Ces milliardaires vont donc s'engager dans des programmes à plusieurs centaines de millions de dollars. Ils les financent parfois seuls, parfois en secret, pour trouver des recettes miracles de l'ordre de la fiction biologique et en dehors de toute réalité physiologique, entraînés par quelques gourous transhumanistes.

En réalité, nul besoin d'être milliardaire pour s'occuper de soi. Nous pouvons tous, à notre niveau, bénéficier de bons conseils ou de prises en charge adaptées. Encore faut-il être conscient des enjeux et avoir une réelle motivation. Ce livre vous donnera les éléments nécessaires à cette démarche.

Bien vieillir : une démarche égoïste ?

J'entends parfois ce commentaire. Rien de plus faux. Une des grandes caractéristiques des gens qui souhaitent vivre en bonne santé longtemps est leurs implications sociétales : ils souhaitent rester actifs pour aider les autres, continuer à créer, à aimer, à travailler... et aussi pour ne pas être une charge pour les autres. En effet, et c'est une évidence, pour s'occuper des autres, il faut être soi-même en bonne santé. Les personnes qui participent dans le monde à des programmes de prévention primaire ont

toutes en commun une vie sociale riche, des projets... Se prendre en charge, travailler à préserver ou à retrouver sa santé est une vraie responsabilité personnelle et sociétale.

Et même si vous ne vous souciez que de votre apparence, ce livre vous sera utile. En effet, pour avoir une belle peau, être en forme, il faut que votre corps et votre esprit soient au diapason. Une chirurgie esthétique ou l'emploi de techniques de rajeunissement esthétique n'auront jamais des résultats aussi bons et durables que si vous êtes en forme physiologiquement et mentalement !

Adoptons une vision globale de notre santé

Travailler notre capital santé nécessite une vision globale de nous-même et de l'extraordinaire machine biologique que nous sommes. Agir sur un ou deux paramètres (la nutrition ou l'activité physique, par exemple) est un vrai début, mais ne permet pas d'atteindre un résultat optimal à long terme. Imaginez que vous alliez voir votre garagiste pour une révision et qu'il ne s'occupe que des pneumatiques. C'est important, certes, mais totalement insuffisant pour assurer à votre voiture sa « santé » et sa « longévité ». La globalité est le vrai secret de la santé, alors que nous vivons dans un monde qui adore tout diviser en « spécialités » !

Il faut bien comprendre que notre organisme n'est pas qu'une addition de systèmes physiologiques qui se dégradent, mais un ensemble cohérent de mécanismes, dépendant les uns des autres. Cela nous mène à deux

actions fondamentales, qui vont souvent à l'encontre des idées reçues ou des pratiques actuelles, et qui sont :

- évaluer l'état de nos systèmes avec des outils performants pour une vision globale de notre santé ;
- agir conjointement sur tous les facteurs de maintien et d'amélioration de notre santé (par exemple, en corrigeant les carences qui s'installent progressivement dans notre organisme au cours du vieillissement, en adaptant notre nutrition et notre activité physique à la réalité de notre organisme).

Là encore, l'analogie automobile prend tout son sens. La nutrition, source d'énergie, peut être comparée à l'essence que nous faisons couler dans nos réservoirs. Elle doit être adaptée à notre type de moteur (imaginez mettre du gasoil dans votre réservoir si vous avez un moteur essence et réciproquement), être le plus pure possible. L'exercice physique peut être comparé à notre façon de conduire : si nous faisons des excès sportifs, nous abîmons notre corps ou notre voiture ; si nous ne sortons pas (sédentarité), nous encrassons notre « moteur », c'est-à-dire notre corps, favorisant ainsi les maladies. Mais il faut savoir poursuivre l'analogie jusqu'au bout : qu'en est-il du niveau d'huile, des freins, du circuit électrique, des pneumatiques, de la direction... ? Et c'est là qu'interviennent les corrections physiologiques des carences et déficits qui s'installent dans notre organisme progressivement tout au long de notre vie, dès l'âge de 20 ans. C'est le domaine de la médecine de la longévité.

Agissons maintenant et chaque jour

Prendre votre santé en main est donc une démarche ambitieuse, mais éminemment personnelle. Elle ne peut se concevoir qu'à long terme et vous transforme en acteur permanent de votre santé. C'est un travail qui ne souffre pas le dilettantisme. C'est également une démarche urgente dès que l'on dépasse 40 ans, car chaque jour qui passe vous rapproche des maladies et de leurs fidèles compagnons : les médicaments. Ces derniers sont indispensables pour traiter les maladies et nous permettre de rester en vie indépendamment de notre état physique et psychique. Mais, si nous pouvions nous en passer, cela ne serait-il pas mieux ? Ces maladies que les médicaments essaient de soigner ne sont le plus souvent que la conséquence directe d'une mauvaise gestion de notre capital santé.

J'observe depuis plus de quarante ans les comportements de mes contemporains en termes de prévention. Le constat est souvent alarmant, probablement davantage à cause de la propagation d'idées reçues néfastes et de modes – qui, par essence, ne durent heureusement qu'un temps – qu'à cause d'un manque réel de désir d'améliorer leur capital santé.

Nous avons tous les jours des exemples différents de ces modes qui touchent nos comportements alimentaires (les régimes de tous types) ou notre façon de pratiquer une activité physique (types d'activités, intensité...). J'ai également remarqué qu'il existe un point commun à tous ceux qui gèrent bien leur capital santé : ils aiment la vie

et les autres. Ils sont positifs et prêts à fournir des efforts significatifs pour s'améliorer.

Et vous, quand allez-vous commencer à vous occuper de vous ? Il ne s'agit pas de devenir immortel, mais juste de vous soucier de votre santé, pour minimiser les risques d'être malade demain. Le principe vous séduit ? Alors commençons aujourd'hui !

En pratique

Soyez ambitieux pour vous et pour votre santé.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à vous prendre sérieusement en main.

N'attendez pas d'être malade pour agir.

Même malade, vous pouvez encore agir et améliorer votre capital santé et, peut-être, vous débarrasser de certains médicaments, qui deviendront inutiles pour vous dans un second temps du fait de l'amélioration de votre organisme.

Prenez conscience que vous avez un capital santé et que vous pouvez l'améliorer.

Mobilisez votre énergie pour améliorer votre capital santé et retrouver vos sensations d'avant.