



# PARTIE 1



- 39 | Pourquoi ce livre est fait pour vous
- 40 | Qu'est-ce que le vieillissement ?
- 46 | Pourquoi lutter contre les effets de l'âge ?



## Pourquoi ce livre est fait pour vous

Parce que vous êtes la star de votre propre santé et que vous allez en prendre le contrôle.

En effet, si vous appliquez les règles élémentaires qui figurent dans ce livre, vous allez vite vous rendre compte de l'impact que cela peut avoir sur votre corps et votre mental, à un point que vous n'auriez même pas imaginé.

### Parce que le patient a toujours raison

C'est le grand-père du Dr Thierry Hertoghe, Eugène Hertoghe, un des pionniers du traitement hormonal de l'hypothyroïdie, qui disait toujours cela. Il est l'auteur, en 1899, d'un petit livre capital concernant l'hypothyroïdie fruste et sa description clinique, photos à l'appui.<sup>5</sup>

Hélas, un examen clinique poussé ne peut de toute évidence se faire en 10 minutes de consultation. Et trop souvent, le médecin n'écoute pas les plaintes de son patient ; ou ne les prend pas au sérieux. C'est pour cela que je conseille de jouer un rôle actif dans l'amélioration de sa propre santé. Ce livre ne fait pas la promotion de l'automédication, son but est plutôt d'encourager le lecteur à se prendre en charge de façon préventive.

### Parce que vous refusez la médecine de la "chaise roulante".

En effet, la médecine "officielle " attend que vous tombiez malade pour vous traiter. C'est une médecine d'urgence, parfois très efficace, qui sauve des vies, si l'on regarde par exemple les progrès faits dans le domaine infectieux, depuis la découverte de la pénicilline, ou dans le domaine de la chirurgie. Mais pour les maladies chroniques, le bilan est beaucoup moins flatteur et la plupart des traitements proposés sont symptomatiques et ne règlent pas le problème. Cela vient du fait que la médecine considère le patient comme un ensemble d'organes, traités souvent séparément, alors que les maladies chroniques nécessitent une approche holistique (globale) pour être vaincues.

La médecine anti-âge est dans cette approche : il faut optimiser votre santé, afin de ne pas tomber malade. Car, quoiqu'on en dise, vieillir c'est accepter d'avoir une santé amoindrie. Pourquoi alors supporter des souffrances inutiles si l'on peut les éviter en vivant mieux et plus longtemps ? Vous verrez que beaucoup de pathologies considérées comme faisant inexorablement partie du vieillissement comme l'arthrose, le diabète de type 2, l'hypertension, le cancer et même l'alopecie androgénique peuvent être vaincues ou prévenues dans une certaine mesure avec une approche globale. Le Dr David Servan Schreiber l'avait déjà démontré il y a longtemps, dévoilant l'importance de ce que l'on appelle aujourd'hui « l'épigénétique » et les facteurs environnementaux<sup>6</sup>. Des

facteurs qui, bien souvent, de par leur capacité à activer ou non certains gènes, ont plus d'influence sur la santé que la génétique elle-même.



## Qu'est-ce que le vieillissement ?

Plusieurs phénomènes interagissent et rendent le corps plus vulnérable avec les années : la glycation, l'oxydation, l'inflammation chronique, le raccourcissement des télomères, la perte mitochondriale et les carences hormonales. Selon certains auteurs, l'immunité joue un rôle capital également dans l'espérance de vie.

Voyons cela plus en détail.

### ■ La glycation

La **glycation** est une réaction chimique qui a lieu entre un sucre et une protéine, donnant une sorte d'agrégat non fonctionnel qui, une fois oxydé dans l'organisme, devient ce que l'on appelle en anglais un A.G.E (*Advanced Glycation Endproduct*).

Ces produits de glycation avancée ou acronyme AGE, abiment les reins, le cœur et les yeux. C'est la réaction de Maillard : on peut dire que notre corps se "caramélise" et que nos artères perdent leur élasticité avec ce phénomène. L'opacification du cristallin, ou cataracte, est directement la conséquence de ces AGEs.

Notre corps en produit tous les jours mais plus encore avec les aliments industriels et la "malbouffe" : céréales sucrées du petit déjeuner, viande cuite à haute température (barbecue), frites, sodas...

Même l'hémoglobine, la protéine qui se trouve dans nos globules rouges, subit les effets du sucre en se transformant, partiellement, en hémoglobine "glyquée" ou HbA1c. Cette hémoglobine glyquée demeure dans le globule rouge durant toute la vie de la cellule, c'est à dire 120 jours environ. C'est pour cela qu'on l'utilise pour le suivi du diabète au laboratoire, cela donne au praticien une idée précise de la consommation de sucre au cours des dernières semaines, alors que la glycémie à jeun n'est qu'une "photo" à l'instant T de la prise de sang.

Vous l'avez compris : le sucre accélère le vieillissement, les études le prouvent<sup>7</sup>.

Les dégâts de la glycation étant à la fois importants et irréversibles, la médecine anti-âge insiste beaucoup sur la prévention comme nous le verrons plus loin avec les conseils nutritionnels. Il existe également un supplément, la carnosine (que l'on trouve naturellement dans la viande, d'où son nom), capable de réduire la formation des AGEs. Elle est liée à une augmentation de la durée de vie chez l'animal<sup>8</sup>.

## ■ Le stress oxydatif

Le **stress oxydatif** a été mis en évidence en 1956 par le Dr Denham Harman et son rôle sur le vieillissement est aujourd'hui unanimement accepté. Le simple fait de respirer, et donc d'être en contact avec l'oxygène, produit des radicaux libres. Un environnement pollué, l'activité physique, la suralimentation, tout cela génère de l'oxydation et fait "rouiller" notre corps. Celui-ci génère heureusement un certain nombre de molécules, enzymes (superoxyde dismutase entre autres), glutathion, coenzyme Q10, acide lipoïque, mélatonine sont tous des anti-oxydants que notre corps est amené à produire chaque jour. Le glutathion, par exemple, pour ne citer que lui, se trouve souvent en faible quantité chez les malades atteints de la maladie de Parkinson ; et son administration ralentit la formation de la maladie.

Le glutathion, anti-oxydant jouant un rôle majeur dans l'immunité, est assez instable à l'extérieur du corps mais il existe un supplément nutritionnel précurseur de glutathion, peu cher, la N Acétyl Cystéine ou NAC<sup>9</sup>.

Si la supplémentation en NAC a montré sa capacité à augmenter le glutathion, un autre composant essentiel, l'acide aminé glycine, y parvient également<sup>9,10</sup>

Suffit-il alors de se supplémenter en anti-oxydants pour se protéger des effets du vieillissement ? Hélas, des études récentes montrent que le stress oxydatif semble nécessaire pour obliger le corps à se protéger et qu'une surconsommation de suppléments anti-oxydants serait néfaste, sauf pour les patients atteints de maladies dégénératives (Parkinson, DMLA...). C'est ainsi que le stress oxydatif produit par le sport est bénéfique pour la santé, car il oblige le corps à s'adapter.

Pour en savoir plus sur son propre statut anti radicalaire, il existe des bilans de stress oxydant à effectuer en laboratoire spécialisé à partir de sang ou d'urine. La liste des laboratoires qui le réalisent se trouve sur l'indispensable site [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr).

Quoiqu'il en soit, la règle de prudence en matière de supplémentation reste de toujours se maintenir dans les doses physiologiques que le corps est

capable de produire ou d'absorber. Cela vaut également pour les hormones bio-identiques comme nous le verrons plus loin.

## ■ L'inflammation

L'**inflammation chronique** est un phénomène encore sous-estimé, et qui n'est en général traité qu'à des niveaux importants à l'aide d'un marqueur bien connu, la CRP (ou protéine C réactive), la vitesse de sédimentation ou éventuellement le fibrinogène. Mais ces marqueurs classiques ne détectent pas l'inflammation de bas niveau. Pourtant, celle-ci est responsable de la plupart des maladies cardiovasculaires. On sait maintenant que le cholestérol est innocent dans l'athérosclérose, et que la formation des plaques d'athérome est probablement provoquée par l'inflammation de la paroi de nos artères. On aurait pu tout aussi bien accuser le calcium au lieu du cholestérol, celui-ci étant également retrouvé en quantité dans les plaques d'athérome, mais c'est une longue histoire et l'industrie du sucre, notamment, en a décidé autrement<sup>11-13</sup>.

C'est ainsi que le test **CRP ultrasensible** a été créé : pour mesurer avec précision les taux de CRP inférieurs à 5 mg/l et donner une idée du niveau d'inflammation chronique. Ce test est maintenant, avec l'**homocystéine**, reconnu comme un des meilleurs marqueurs du risque cardiovasculaire, bien meilleur que le classique bilan d'exploration d'une anomalie lipidique, prescrit à tour de bras depuis des décennies.

La prise régulière d'A.I.N.S (anti-inflammatoires non stéroïdiens) a montré qu'elle réduisait de façon importante le risque de cancer du côlon, du sein, de la prostate et de l'œsophage. Pour la maladie d'Alzheimer, le risque serait abaissé de 75 %<sup>14</sup> !

L'administration quotidienne de 100 mg d'aspirine dans le but de limiter l'inflammation a ses adeptes, notamment aux U.S.A, mais il est en fait assez facile de réduire le niveau d'inflammation avec un régime adapté, notamment en augmentant ses apports en acides gras EPA/DHA (omega-3, que l'on trouve dans les poissons gras ou dans l'huile de colza), en prenant certaines épices (curcuma, girofle, gingembre) ou certaines plantes qui ont d'étonnantes propriétés anti TNF alpha (voir le chapitre sur l'alopécie).

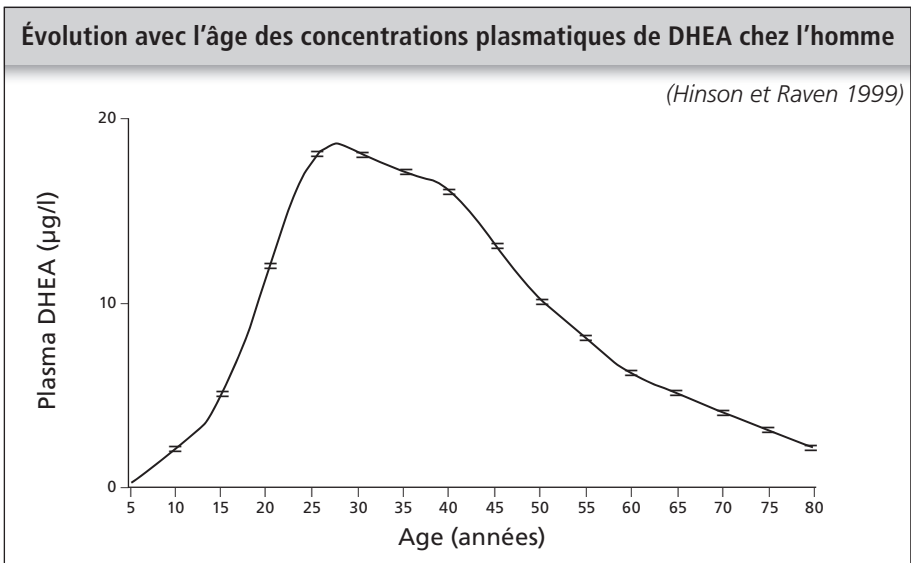
## ■ Le raccourcissement des télomères

Les **télomères** sont les extrémités des brins d'ADN formant nos chromosomes. Leur découverte ainsi que celle de l'enzyme télomérase qui veille à leur intégrité, a fait l'objet d'un prix Nobel en 2009.

À chaque division, la cellule perd un peu de ces télomères, et finit par mourir. On appelle cela la limite de Hayflick. C'est une des explications du vieillissement. Il existe sur le marché des activateurs de télomérase tels que l'**épitalon** et les dérivés de l'**astragale** (TA65®, Telomerstim®) encore chers mais qui offrent depuis quelques années un nouvel outil en médecine anti-âge. Ces activateurs de télomérase contiennent du cycloastragénol, un principe actif contenu en très petite quantité dans la plante Astragale, et dont le processus d'extraction est coûteux. Il existe également des tests de laboratoire permettant de mesurer la longueur de nos télomères, et de permettre ainsi de connaître notre âge biologique. Mais ces tests nécessitent d'être un peu plus standardisés – des différences notables semblent avoir été notées chez ceux qui les ont testés<sup>15</sup>.

## ■ Perte mitochondriale et carences hormonales

Enfin, les **taux hormonaux**, en général optimums autour de 20-25 ans, baissent régulièrement avec l'âge en particulier avec les hormones suivantes : DHEA, l'hormone de croissance, les hormones sexuelles, la mélatonine, et même parfois les hormones thyroïdiennes. C'est pour cela que l'on conseille toujours d'établir un bilan hormonal autour de 25 ans, afin de pouvoir s'en servir comme base de référence pour les thérapies hormonales que l'on commencera plus tard. La baisse des taux hormonaux n'est pas sans lien avec la perte mitochondriale liée à l'âge. En effet, les hormones stéroïdes sont fabriquées (à partir du cholestérol), dans les mitochondries, les « centrales énergétiques » de nos cellules.



Ces carences arrivent plus ou moins rapidement, selon la génétique de l'individu, et surtout son mode de vie. C'est ainsi qu'on a tous parmi nos connaissances des gens qui font plus âgés ou plus jeunes que leur état civil : c'est ce que l'on appelle l'âge biologique. Les médecins anti-âge ont tout un éventail de tests pour évaluer l'âge biologique de leurs patients, et les dosages hormonaux en font partie.

## ■ Le problème des normes de laboratoire

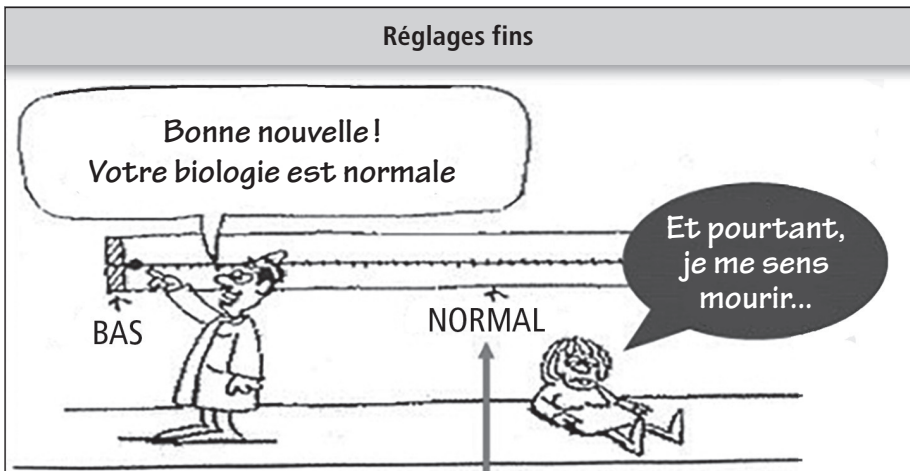
En théorie, chaque laboratoire doit établir ses "normes" ou "valeurs fréquentes" en fonction de son recrutement afin de répondre à une population donnée. En pratique, les valeurs données au patient sont bien souvent celles fournies par la trousse du fabricant de réactif...

Ces valeurs sont établies selon le postulat suivant : on estime que seulement 5 % de la population – soit 2 personnes sur 40 – se situe en dehors des clous. Dit autrement, ces valeurs partent du principe que 95 % de la population se trouve dans une situation biologique normale.

Si l'on compare les choses avec les problèmes de vue, cela reviendrait à ne traiter que les gens quasi aveugles – et laisser dans le brouillard la majorité des myopes, astigmatas et autres presbytes dont la vue mériterait une correction si modeste soit-elle !

C'est ainsi que beaucoup d'entre nous ont pu entendre leur médecin leur dire "tout va bien !" à la lecture d'un bilan thyroïdien avec une TSH à 3 mUI/L – non contrôlée par un examen clinique approfondi et rester sourd à nos plaintes de fatigue.

**Vous l'avez compris, les valeurs fréquentes de laboratoire ne sont en AUCUN CAS des valeurs "santé", ne laissez personne vous persuader du contraire !**





Même en “resserrant” l’intervalle pour “optimiser” les normes, comme le fait la médecine anti-âge, il ne faut pas perdre de vue que ces valeurs, pour une hormone donnée, sont à confronter avec l’examen clinique et le gabarit du patient. Un homme de grande taille, par exemple, aura besoin d’un taux de testostérone et d’IGF1 plus élevé qu’un homme de taille moyenne ou petite.

Outre ce problème de normes statistiques bien éloignées des normes santé que se fixe la médecine fonctionnelle, se trouve également l’importance excessive accordée à la biologie dans le cadre du diagnostic, bien souvent aux dépens de la clinique. Cela se complique encore lorsqu’il s’agit de taux hormonaux, car, comme nous allons le voir plus loin, les analyses de laboratoire ne dosent que les hormones se trouvant dans la circulation sanguine, sous forme liée ou non à des protéines. Mais il n’existe pas encore de tests pour savoir si celles-ci sont parvenues à atteindre leur récepteur cellulaire (voir chapitre thyroïde en troisième partie). Cela dépend pour l’essentiel de certains cofacteurs, que seule la médecine fonctionnelle prend la peine de doser et d’ajuster, mais aussi de la sensibilité des récepteurs hormonaux, pour laquelle il n’existe encore pas, à ma connaissance, de test de laboratoire. Dans mon guide *Pleine Santé*, coécrit avec le Dr Stéphane Résimont, le lecteur curieux trouvera une description non exhaustive des artéfacts classiques que j’ai pu rencontrer au cours de trente années de travail en laboratoire d’analyses médicales.

Connaissons-nous toutes les clés de la bonne santé et de la longévité ? Le diabète, la fibromyalgie, ou encore l’arthrose, sont-elles vraiment inguérissables ? L’hypothyroïdie est-elle bien dépistée et bien traitée de nos jours ? La médecine conventionnelle apporte-t-elle toujours les bonnes réponses thérapeutiques ?

Dr Stéphane **RÉSIMONT**    Alain **ANDREU**

Préface du Dr Thierry HERTOGHE

# PLEINE SANTÉ

VITALITÉ, IMMUNITÉ, ANTI-ÂGE, ANTI-KILOS



Dr S. RÉSIMONT

A. ANDREU

GUIDE ILLUSTRÉ DE MÉDECINE  
FONCTIONNELLE & NUTRITIONNELLE

**Résurgence**  
MÉDECINE FONCTIONNELLE

2<sup>e</sup> édition  
revue et augmentée

A lire aux éditions marcopietteur

Dr Stéphane Résimont &  
Alain Andreu

## Pleine Santé

Guide illustré de médecine fonctionnelle  
et nutritionnelle

384 pages

Format 165 x 240 mm

Full quadri

ISBN : 978-2-87434-185-4

35,00 €

Disponible à l’adresse :

<https://www.editionsmarcopietteur.com>

## Pourquoi lutter contre les effets de l'âge ?

La question semble gêner parfois, et il n'est pas rare d'entendre que la vieillesse est un processus normal de la vie, contre lequel il est illusoire de lutter.

Pourtant, de nombreuses études mettent en lumière les conditions qui accélèrent – ou ralentissent – le vieillissement. Selon certains auteurs, celui-ci pourrait même être inversé, dans une certaine mesure.

La médecine anti-âge, rebaptisée récemment "*pro aging medicine*" n'a pas vraiment vocation à allonger la durée de vie (même si elle y parvient) mais plutôt à améliorer la qualité de vie, ce que l'on appelle l'E.V.S.I., c'est-à-dire l'espérance de vie **sans incapacité**. Contrairement à une idée répandue, cette EVSI est en baisse depuis plusieurs années, et plus inquiétant encore, on assiste depuis les deux dernières années à une baisse significative de l'espérance de vie tout court dans tous les pays développés<sup>16</sup>.

Pour résumer en langage de gériatrie, on a assisté ces dernières années à une "extension de la morbidité" puis récemment à une réduction de la durée de vie encore inexplicquée, sans parler de l'épidémie d'obésité dans la plupart des pays développés. C'est ce que j'ai appelé dans *Pleine Santé* (de manière un peu hardie j'en conviens), la médecine de l'emplâtre et c'est le choix de notre société actuelle, avec son cortège de soins palliatifs qui font le bonheur de l'industrie pharmaceutique.

Pourtant, il y a moyen d'accompagner la sénescence afin d'augmenter les années en bonne santé, grâce à la rigueur scientifique des thérapeutiques hormonales et nutritionnelles de la médecine anti-âge. Bien que tous les médecins formés à la médecine fonctionnelle anti-âge vous trouveront une abondance d'études pour confirmer le sérieux de leur discipline, le mieux pour s'en convaincre, est de tester ces traitements sur soi-même, et ce fut ma démarche, étant sceptique par nature (mais curieux!).

Le résultat a dépassé mes espérances, d'où le projet d'écrire ce premier livre, dont voici la nouvelle édition, d'abord pour en faire profiter le plus grand nombre en leur épargnant des années de recherches, et ensuite pour mes amis, qui me demandent fréquemment conseil et pour lesquels je ne peux malheureusement pas tout expliquer en cinq minutes.

Tout le monde conviendra avec moi qu'entre passer les dernières décennies de sa vie avec une couche, des médicaments pour la tension, le cholestérol, l'arthrose, des séances de laser pour la cataracte ou prendre des compléments alimentaires, ajuster son statut hormonal, suivre un régime paléolithique tout en faisant du sport trois fois par semaine; la deuxième option est de loin la plus réjouissante en termes de qualité de vie pour peu

que l'on s'en donne les moyens. Car en effet, je vais ici vous confier un secret, un peu comme Nabokov dévoile au lecteur de *Prine* que le personnage qu'il décrit depuis plusieurs pages s'est trompé de train. Avoir la ligne, un corps musclé et énergique, un esprit alerte demande une approche multifactorielle qu'aucune pilule, injection, consultation de dix minutes chez un généraliste ne vous apportera. Il va falloir attaquer le problème de tous les côtés (nous verrons plus loin qu'il est bon de s'accorder un répit diététique de temps en temps, le week-end par exemple, pour préserver sa vie sociale et s'offrir un "refueling").

C'est pour cela que la médecine fonctionnelle est souvent appelée « médecine des 4 P », car elle est Prédicative, Préventive, Personnalisée et Participative. Ce dernier point est capital pour la réussite dans la lutte ou la prévention des maladies chroniques.

Son principe est d'activer le métabolisme par la nutrition, les suppléments, le sport, optimiser le microbiote intestinal et ajuster son statut hormonal avec des hormones bio identiques.

Un mouvement encourageant s'est initié en France et en Belgique avec des maisons d'éditions spécialisées dans la nutrition de pointe, et des groupes de discussion en médecine fonctionnelle sur les réseaux sociaux. Jamais l'information sur les remèdes en médecine alternative n'a été aussi accessible.

La médecine fonctionnelle et anti-âge a encore une réputation de médecine réservée aux nantis, aux stars d'Hollywood, qui peuvent se payer des injections d'hormone de croissance, prendre des activateurs de télomérase, ou bénéficier de soins avec des cellules souches. Nous verrons que cette vision est réductrice. Pour avoir testé une bonne partie de ces traitements, je vous expliquerai plus loin comment parvenir à de bons résultats à peu de frais.

