

Rajeunir
MAGAZINE

Beauté / Santé / Bien-être

Rajeunir

MAGAZINE

N°8

CADEAU

**1 SOIN ANTI-ÂGE GRATUIT
HAUT DE GAMME**

dans plus de 500 centres
sur présentation du magazine !

LIFTING

OPTEZ POUR LE « NATURAL TOUCH »
AVEC LES NOUVELLES TECHNIQUES

**FAITES-VOUS
UN CORPS D'ENFER AVEC LA
MORPHOLIPOSCULPTURE**

L'EFFET LIPOSUCCION SANS CHIRURGIE

SPÉCIAL FESSES

TOUTES LES MÉTHODES
POUR LES RENDRE FERMES ET RONDES

SOPHIE DUEZ

« Rajeunir, c'est rester naturelle »

SPA

LES PLUS BELLES ADRESSES ANTI-ÂGE

M 01294 - 8 - F: 3,90 € - RD



Belgique/Luxembourg: 4,2€ - Suisse: 7,95€ - Canada: 6,95€ Scan
Dom: 4,5€ - Turc: 6,00 XFF - Portugal: 4,5€ - Grèce: 4,5€

Rajeunir demain Immortalité

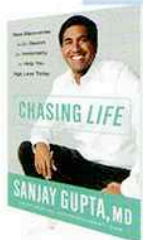
La quête biologique du Dr Sanjay Gupta.

De Pékin à Tokyo en passant par Rome et Chicago, allumez une télévision n'importe où dans le monde et vous y verrez le Docteur Sanjay Gupta commenter les derniers progrès de la médecine et de la santé. Correspondant Médical en Chef pour CNN, spécialiste de la neurochirurgie qu'il enseigne au Emory University Hospital d'Atlanta et qu'il pratique au Grady Memorial Hospital, Sanjay Gupta est actuellement le docteur le plus écouté de la planète pour ses « nouvelles découvertes sur l'immortalité pouvant aider à moins vieillir aujourd'hui. »

Par Philip Smith. Traduit de l'américain par Sandrine Steltzner et adapté par Juliette Régibier.



Dr Sanjay Gupta,
correspondant
Médical en Chef
pour CNN.



« Mourir seulement quand on en a assez de vivre »

Le Dr Gupta ne laisse aucune piste de côté, qu'importe qu'elle soit controversée, voire jamais abordée, son livre, «Chasing Life», couvre tous les sujets imaginables, de la restriction calorique aux traitements sur les cellules-souches, en passant par la cryogénéisation, le resvératrol et la supplémentation hormonale. Passant au crible des milliers d'études, Sanjay Gupta a

sélectionné les découvertes les plus concrètes. Le résultat est une vue d'ensemble détaillée des derniers développements en termes de prolongation de la durée de vie.

La majorité des découvertes du Dr Gupta fait écho à celles de Life Extension (voir Rajeunir n°6) et son livre nous fait partager sa vive émotion autour de ces nouvelles avancées qui pourraient prolonger notre vie à tous. Il considère ceux qui recherchent une vie plus longue et plus saine comme des «Chasseurs de Vie». Ainsi qu'il le déclare, «Partout dans le monde et juste derrière chez vous, il existe des hommes qui tentent de repousser constamment les limites du vieillissement. Ils refusent de dépérir, devenir frêles et inutiles. Ils visent une sorte d'immortalité pratique : vivre aussi longtemps qu'ils le désirent et mourir seulement quand ils en ont assez de vivre... L'immortalité se profile à l'horizon et est à notre portée pour la première fois.»

Dans cette interview exclusive accordée au magazine Life Extension, le Dr Gupta présente sa quête vers une vie plus longue et plus saine :

■ **Le rallongement de la longévité et le potentiel de l'immortalité appartenaient au domaine exclusif de la science-fiction. Aujourd'hui, grâce aux avancées révolutionnaires de la science et de la médecine, nous sommes, pour la première fois dans l'histoire, sur le point d'entrevoir la possibilité de contrôler et d'améliorer notre durée de vie. Pour y parvenir, quelles sont les quelques technologies les plus intéressantes que vous avez découvertes ?**

Nos progrès récents dans ce domaine sont en effet phénoménaux. Nous doublons pratiquement notre connaissance scientifique tous les deux ou trois ans, c'est ce qu'on appelle la Loi de Moore. Je crois qu'au cours de notre vie nous verrons tenues les promesses des cellules-souches, de la nanotechnologie et de la génomique, capables de faire du sur-mesure avec la médecine individualisée. Toutes ces technologies nous permettront de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Un nouveau type de médecine est en train de se créer qui quitte la science-fiction pour devenir réalité. Il y a des endroits de par le monde, j'en parle d'ailleurs dans mon livre, où des personnes travaillent sur ce thème, notamment à Moscou et en Corée.

■ **Vos recherches vous ont amené à rencontrer de nombreux scientifiques dans le monde entier. Quelle est la nouvelle technologie qui vous semble la plus prometteuse ?**

Concernant les cellules-souches, l'ingénierie des tissus est très prometteuse. Nous sommes déjà capables d'utiliser ces cellules pour améliorer la fonction du cœur en cas d'arrêt cardiaque. Non seulement cette thérapie peut être appliquée mais aussi dupliquée. Ainsi, aujourd'hui, les cellules du cœur et du cerveau peuvent être régénérées. Avant, on pensait que, quand ce type de cellules mourait, c'était la fin. Ce n'est plus le cas. De plus, une fois ces cellules régénérées, le patient peut même récupérer ses fonctions originales. Par exemple, la fonction du cœur est mesurée par la «fraction d'éjection» : celle-ci s'améliore chez les personnes qui bénéficient d'injections de cellules-souches dans leur cœur.

Un protocole d'immortalité ? C'est pour demain !

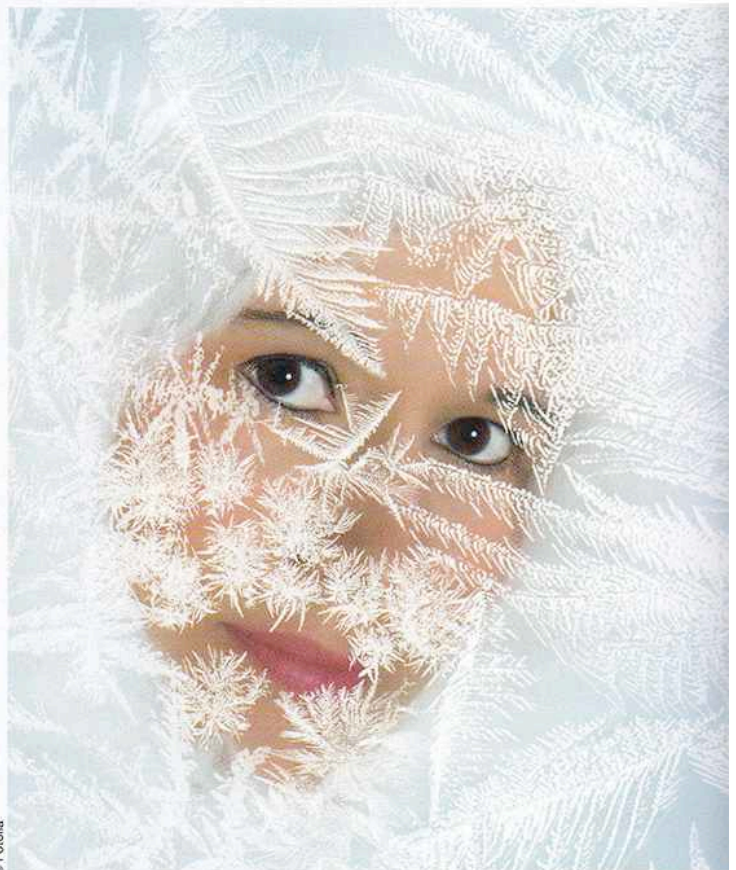
■ **Dans votre livre, vous dressez le portrait du futurologue Ray Kurzweil et des méthodes variées qu'il utilise pour vivre plus longtemps. En résumé, sa théorie est que, dans un futur assez proche, la médecine sera suffisamment sophistiquée pour réparer ou soigner un certain nombre de maladies dégénératives majeures. En attendant, il fait tout son possible pour éviter les tueurs que sont les maladies du cœur et le cancer. Que pensez-vous de sa position ?**

Je pense que dans les deux prochaines décennies, nous allons pouvoir mettre au point un protocole d'immortalité. Ce n'est pas la vraie immortalité, mais une démarche nous permettant de vivre plus longtemps sans être malade. Il semble que nous soyons sur le point de pouvoir décider

combien de temps nous pourrions vivre en faisant ce que Kurzweil conseille : par exemple, l'échange d'organes, la régénération des cellules et même la nanotechnologie pourront éliminer une cellule cancéreuse avant même qu'elle ne commence à se multiplier.

Pour de nombreuses personnes, ces théories restent marginales mais, en toute sincérité, après avoir effectué des recherches et parlé aux scientifiques sur ce sujet, je suis convaincu que nous sommes près de réaliser quelques-unes de ces idées fantastiques.

Cependant, de nombreuses pièces du puzzle doivent s'emboîter avant que tout ceci ne fonctionne. Lorsque nous pensons à la durée de vie à laquelle nous aspirons, il faut posséder un esprit fort et un corps robuste. Même si nous sommes capables de remplacer le cœur ou les reins défaillants d'un malade en compatibilité génétique parfaite, nous ne pouvons être assurés que son mental sera suffisamment fort. Nous devons donc prendre en considération tous ces facteurs.

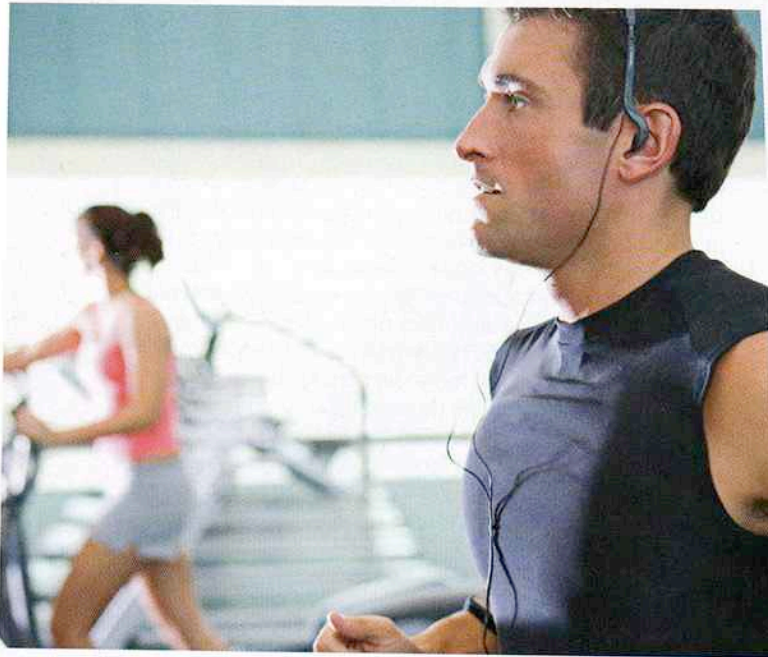


© Fotolia

■ **Au cours des cinq dernières années, il semble que les avancées de la médecine se soient développées de façon exponentielle. On peut presque voir le futur se dérouler juste devant nos yeux.**

C'est très juste. Il existe aujourd'hui un grand nombre de technologies extrêmement sophistiquées que beaucoup de gens ne connaissent pas et n'ont jamais utilisées. Par exemple, j'ai un cas de maladie du cœur dans ma famille. Auparavant, vous deviez attendre le moment où il vous arrive un incident coronaire pour vraiment savoir ce qui n'allait pas et vous faire soigner. Maintenant, avec les techniques non invasives, nous pouvons





© iStock

vérifier tous les vaisseaux sanguins de votre cœur. Il y a quelques années, cela était considéré comme de la science-fiction. Il existe aussi des traitements qui, non seulement arrêtent la production de la plaque qui obstrue les vaisseaux sanguins, mais qui en fait inversent le processus. Selon mon ami, le célèbre cardiologue Arthur Agatston, «Vous savez, personne dans ce pays n'a besoin d'avoir un autre arrêt cardiaque.»

■ C'est une déclaration déterminante. Est-ce grâce au taux de calcium ?

Au taux de calcium, et surtout aux angiogrammes CT qui permettent non seulement d'observer le rétrécissement des vaisseaux sanguins, mais aussi d'évaluer la santé de la paroi du vaisseau en elle-même. Et c'est une technologie qui existe déjà aujourd'hui.

«Ikigai», marathon et huile de poisson.

■ Après toutes vos recherches sur la longévité et les nouvelles avancées technologiques, qu'avez-vous personnellement modifié dans votre vie ?

En fait, j'ai un peu réfléchi à cela et j'ai changé trois domaines-clé de ma vie. Tout d'abord, je n'avais jamais songé à la mortalité.

■ Normal, vous êtes jeune !

Oui, je suis jeune et je pense que, pour tout le monde, la perception du temps qui passe se modifie lorsqu'il devient un problème, ce qui peut se produire lors de certains événements personnels importants tels qu'une maladie ou un décès. Pour moi, c'était la naissance de ma fille. Sa présence m'a fait réaliser que je tenais à l'accompagner dans toutes les étapes de sa vie avec un esprit vif dans un corps sain.

Le premier domaine que j'ai modifié concerne le rôle de l'attitude et de l'optimisme dans l'allongement de la vie.

En japonais, il y a «l'ikigai», une expression qui signifie «sens de l'accomplissement». Et les Japonais croient que les gens qui vivent le plus longtemps possèdent un «ikigai» très fort. Chaque matin, au réveil, ils doivent se focaliser de façon positive sur ce que sera l'objectif de la journée, ce qu'est leur accomplissement sur cette terre, le pourquoi de leur présence ici, ce qu'ils vont y faire, comment ils vont rendre le monde meilleur ? Ce sont ces questions qui construisent leur tissu culturel et psychologique. Et je ne pense pas que beaucoup de sociétés, y compris la nôtre aux États-Unis, se posent vraiment ces questions.

Maintenant, je réfléchis beaucoup quand je me réveille. On pourrait apparenter cela à une sorte de méditation. Je ressens un apaisement, le rythme de mon cœur diminue, mon système artériel est probablement mieux irrigué, je me sens juste plus heureux. Il est évident que ce changement de conduite peut faire une sacrée différence au niveau de la santé cardiovasculaire globale et de la longévité ultime.



© iStock

■ De nombreuses études démontrent que ce type de régime mental aide à améliorer les niveaux hormonaux, y compris l'altération des niveaux de cortisol. À quels autres changements vous ont conduit vos recherches ?

Le second point sur lequel je me suis concentré a été mon activité physique. Je suis un coureur -je cours beaucoup et je fais des marathons-, mais je ne me suis jamais vraiment focalisé sur un entraînement de force. Passer à un stade supérieur de résistance du corps semble faire une énorme différence pour plusieurs raisons. Premièrement, il améliore votre posture, ce qui fait que vous vous sentez mieux. Deuxièmement, il augmente votre masse musculaire, ce qui change votre métabolisme. On parle ici de plusieurs groupes de muscles très importants. Si vous augmentez la masse de vos pectoraux, de vos deltoïdes et de votre grand dorsal, vous aurez tendance à brûler plus de calories même si vous êtes au repos. Le troisième bienfait est d'éviter



© iStock



l'ostéoporose. Des études démontrent que l'exercice de levée de charge, bien plus que les exercices d'aérobic, en diminue le risque.

Je pense que le surentraînement physique des «Chasseurs de Vie» leur permet de mieux combattre une maladie très grave, telle qu'une pneumonie qui peut être mortelle notamment s'ils sont âgés. Une meilleure musculature augmente la capacité d'excursion de la cage thoracique rétablissant ainsi les fonctions mécaniques des poumons.

Donc, un entraînement supérieur du corps améliore la posture des «Chasseurs de Vie», la gestion de leur poids, leur évite les fractures des os et les protège contre la pneumonie idiopathique.

■ Voilà une large variété de bienfaits. Qu'en est-il de la nourriture et des suppléments ?

Je prends des multi-vitamines et de l'huile de poisson. Après avoir lu des milliers d'articles, j'ai la conviction que l'huile de poisson est une substance remarquable que je me dois d'incorporer à mon alimentation.

En effet, depuis de nombreuses années, les compagnies pharmaceutiques ont essayé de réaliser ce que l'huile de poisson accomplit dans le corps. Pfizer a tenté de créer un médicament qui diminuerait le mauvais cholestérol, le

LDL, en augmentant simultanément le bon, le HDL. Lipitor® baisse

le LDL. Niacin augmente le HDL. À ce jour, il n'existe aucun traitement qui fasse les deux... à part l'huile de poisson.

En termes de nourriture, je suis un plan très simple. Si vous mangez une nourriture de sept couleurs différentes, vous êtes à peu près sûr de couvrir tous vos besoins nutritionnels.



© iStock

Donc, en résumé, j'ai utilisé trois moyens pour changer ma vie : le sens de l'accomplissement ou «ikigai», un entraînement supérieur pour la résistance de mon corps et la consommation des sept couleurs de nourriture chaque jour avec l'addition d'huile de poisson et de multi-vitamines.

15 minutes de plus par repas et de la nourriture liquide.

■ Vous parlez dans votre livre de la restriction calorique, l'une des méthodes les plus largement étudiées et validées pour prolonger la durée de vie. La pratiquez-vous vous-même ?

Tout d'abord, la science de la restriction calorique apparaît assez bonne. Dans les études sur les animaux, il a été démontré qu'il était possible de prolonger la vie chez les souris de 35 %, ce qui est déjà considérable. Quant aux études sur les primates, elles sont en cours et semblent très prometteuses.

Pour ce qui me concerne, j'ai effectivement diminué mes calories et je suis devenu quelqu'un qui ne se sature pas : auparavant, j'allais dîner au restaurant et je mangeais jusqu'à satiété. Or, l'estomac met approximativement quinze minutes à transmettre au cerveau le signal que vous êtes repu. Si vous terminez un repas de trois plats en quinze minutes parce que vous êtes pressé, vous ne laissez pas à votre cerveau le temps de recevoir l'information et... vous avez donc trop mangé.

Donc, maintenant je ralentis. Il ne s'agit pas de changer entièrement mon emploi du temps, mais plutôt de consacrer dix ou quinze minutes supplémentaires à mes repas, ce qui me permet de surcroît de mieux les apprécier. Par ailleurs, je consomme davantage de nourriture liquide, comme les soupes. Rien que cela peut vraiment créer une différence. J'ai probablement diminué mes calories de 20 %. Les Japonais pratiquent un concept similaire et l'appellent «harahachi bu» qui consiste à arrêter de manger lorsqu'on est rassasié à 80 %. Et cela est parfaitement logique d'un point de vue physiologique.

■ Tous les jours, vous faites le compte rendu des dernières découvertes concernant la santé dans le monde... comment éviter le diabète, comment diminuer le cholestérol, l'importance de l'huile de poisson, etc. Vous pensez que ces nouvelles importantes sur la manière dont chacun peut améliorer sa santé feraient que tout le monde voudrait perdre du poids, faire de l'exercice et manger en faisant plus attention. Cependant, le diabète est présent dans le monde entier, les maladies du cœur et le cancer continuent de faucher de nombreuses vies tous les jours. Vous interrogez-vous sur la clé manquante pour que les gens prennent la responsabilité de leur propre santé ?

Vous savez, nous y pensons en permanence et il semble que ce soit le cas de Life Extension également. Chacun peut avoir le «déclat» qui lui fera décider de mener



en s'y attaquant de toute urgence : maîtriser les consommations de produits fermiers comme le sirop de maïs qui est un gros tueur, demander à l'industrie du fast-food d'offrir aux enfants une nourriture plus saine en la rendant disponible à l'école le midi...

En ce moment, nous faisons une tournée dans le pays avec un programme nommé «Fit Nation». Lance Armstrong m'a rejoint pour le lancement. Je parle tout le temps de l'obésité dans mon programme. Vous pouvez voir que je suis très remonté à ce sujet. Nous avons donc pensé sortir des écrans de télévision et aller dans les communautés en aidant au développement d'initiatives locales qui peuvent aider les gens. Nous faisons des choses comme peindre des nombres sur

les trottoirs pour qu'ils sachent qu'ils ont marché deux cents, cinq cents ou huit cents mètres. Une ville en Iowa a acheté dix mille vélos et a inondé la ville entière. Ils ont dit «plutôt que conduire, prenez ces vélos et pédalez.» Ce n'est pas une idée nouvelle puisque beaucoup de villes européennes l'ont déjà adoptée. Il y a tellement de choses qui doivent changer, mais c'est déjà un bon début.

une vie plus longue et plus saine. Comme je le disais précédemment, dans mon cas, c'est la naissance de ma fille qui m'a amené à faire des recherches sur ce sujet et à trouver tout ce qui pouvait améliorer ma vie et celle de mes lecteurs/télespectateurs. Pour mon père, ce sont des problèmes cardiaques qui l'ont conduit à prendre de nouvelles décisions sur la façon dont il voulait vivre. Aujourd'hui, c'est un homme de soixante ans en très bonne santé. C'est donc variable pour chaque individu. La propagation de l'obésité dans ce pays est très troublante et embarrassante. J'ai fait la tournée du pays avec Bill Clinton l'année dernière. La lutte contre l'obésité des enfants est son initiative nationale la plus importante après sa présidence. Il a dit quelque chose de très dérangeant, «pour la première fois, nos enfants risquent d'avoir une durée de vie probablement plus courte que leurs parents». Donc, tout ce qui est dans mon livre et qui peut aider tout le monde à vivre plus longtemps est anéanti par ce seul problème. Il est probablement plus compliqué à résoudre qu'un autre, parce qu'en fait il résulte de facteurs sociétaux. Nos voisinages ne sont plus aussi sûrs qu'avant et les enfants ne jouent plus dehors, les programmes d'école vont dans la mauvaise direction, la croissance est coupée, il est difficile d'avoir des déjeuners équilibrés, et il y a des distributeurs de nourriture et de boisson en libre-service dans les écoles. Ils n'existaient pas quand j'étais enfant. Cela peut paraître simpliste, mais c'est vraiment un problème à multi-facettes.

Je pense que la société doit vraiment s'engager à le résoudre. C'est la «guerre froide» de notre génération et elle va tuer plus de gens. Les maladies cardiaques prennent déjà cinq cent mille vies, et cela ne tient pas compte de cette génération d'individus obèses. Je ne peux même pas imaginer les chiffres à venir maintenant qu'il y a ces problèmes d'obésité chez les jeunes. Il existe de nombreux moyens d'affronter ce problème

«J'ai fait toutes ces recherches pour vous...»

■ Dans l'idéal, que souhaiteriez-vous que votre livre et votre documentaire changent dans le comportement des gens vis-à-vis de leur santé ?

Je voulais leur donner quelque chose, un guide auquel ils puissent se référer. J'entends souvent dire que la cacophonie règne autour des informations médicales au public. C'est très confus pour tout le monde, y compris les médecins.

Grâce à mon livre et à mon documentaire*, je voulais pouvoir regarder le meilleur de la santé disponible aujourd'hui en 2007 et dire «je suis un médecin qui s'y connaît en médias et j'ai fait toutes ces recherches pour vous». Je voulais créer quelque chose qui pourrait aider les gens à faire le tri parmi toutes ces informations et à prendre les bonnes décisions. Je pense que nous avons réussi et les critiques sont bonnes. Beaucoup de spécialistes ont lu le livre avant sa publication et tous sont unanimes sur la validité des informations scientifiques que j'ai présentées. Mes commentaires n'étaient pas toujours favorables à leurs actions, mais ils ont dû admettre que j'avais raison.

Le livre est basé sur des évidences et non des anecdotes. Les histoires sont valorisantes et c'est très optimiste à propos de toutes les options actuellement disponibles pour nous.

*Pour ses recherches, le Docteur Sanjay Gupta a interviewé des scientifiques du monde entier, d'Okinawa jusqu'en Russie, en passant par des laboratoires américains. Ses découvertes ont fait l'objet d'un livre et d'un documentaire : Chasing Life (Warner Wellness).