

EST-CE LA FIN ? DU VIEILLISSEMENT ?

Par les Docteurs Thierry Hertoghe et Charlotte Godefroit

Nous aimerions tous garder le corps de nos 30 ans, plein d'énergie et de vitalité. C'est à cela que les médecins de l'anti-âge travaillent. Pour rester en bonne santé, il nous faut un bon système immunitaire. Il est très facile de le stimuler grâce à des hormones thyroïdiennes, par exemple, et quelques vitamines. Par ailleurs, nous vivons dans un monde stressant. Le travail est stressant, les déplacements sont stressants, la vie est stressante. Pour lutter contre le stress, une hormone est essentielle, c'est le cortisol. Et malheureusement, en vieillissant, nous tendons à diminuer sa sécrétion, ce qui explique que le manque de résistance au stress apparaît avec l'âge.

« Pour rester en bonne santé, il faut un bon système immunitaire »

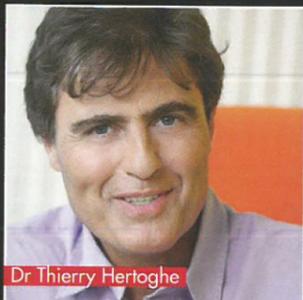
Comment garder une bonne capacité physique et une bonne masse musculaire en vieillissant ? La réponse est très simple : de l'exercice physique, des hormones sexuelles, de l'hormone de croissance et une alimentation riche en protéines. Un corps qui reste jeune

est un corps qui reste ferme et musclé. Un corps vieillissant au contraire va accumuler de la graisse, surtout au niveau viscéral (graisse abdominale ou gros ventre dodu...) et va perdre ses muscles et sa force. Lutter contre le vieillissement, c'est arriver à jouer un match de tennis à 60 ans avec la même énergie qu'à 30 ans.

Ralentir les signes du vieillissement

Qu'est-ce que le vieillissement ? C'est une dégradation lente et progressive de la peau, des muscles et des différents organes. La lutte contre le vieillissement permet de lutter contre cette dégradation. Voici quelques exemples.

La médecine anti-âge permet de ralentir le vieillissement. Mais ce n'est pas son unique fonction. Elle permet également d'améliorer le bien-être au niveau physique et mental de la personne. Elle traite aussi différentes maladies telles que la fatigue chronique, la dépression, la fibromyalgie et bien d'autres encore... La médecine anti-âge a recours à des compléments en vitamines et en hormones. Mais avant tout, elle demande une bonne alimentation, dans un monde où la junkfood ne cesse d'augmenter...



Dr Thierry Hertoghe



Dr Charlotte Godefroit

« Pour lutter contre le stress, le cortisol est une hormone essentielle »

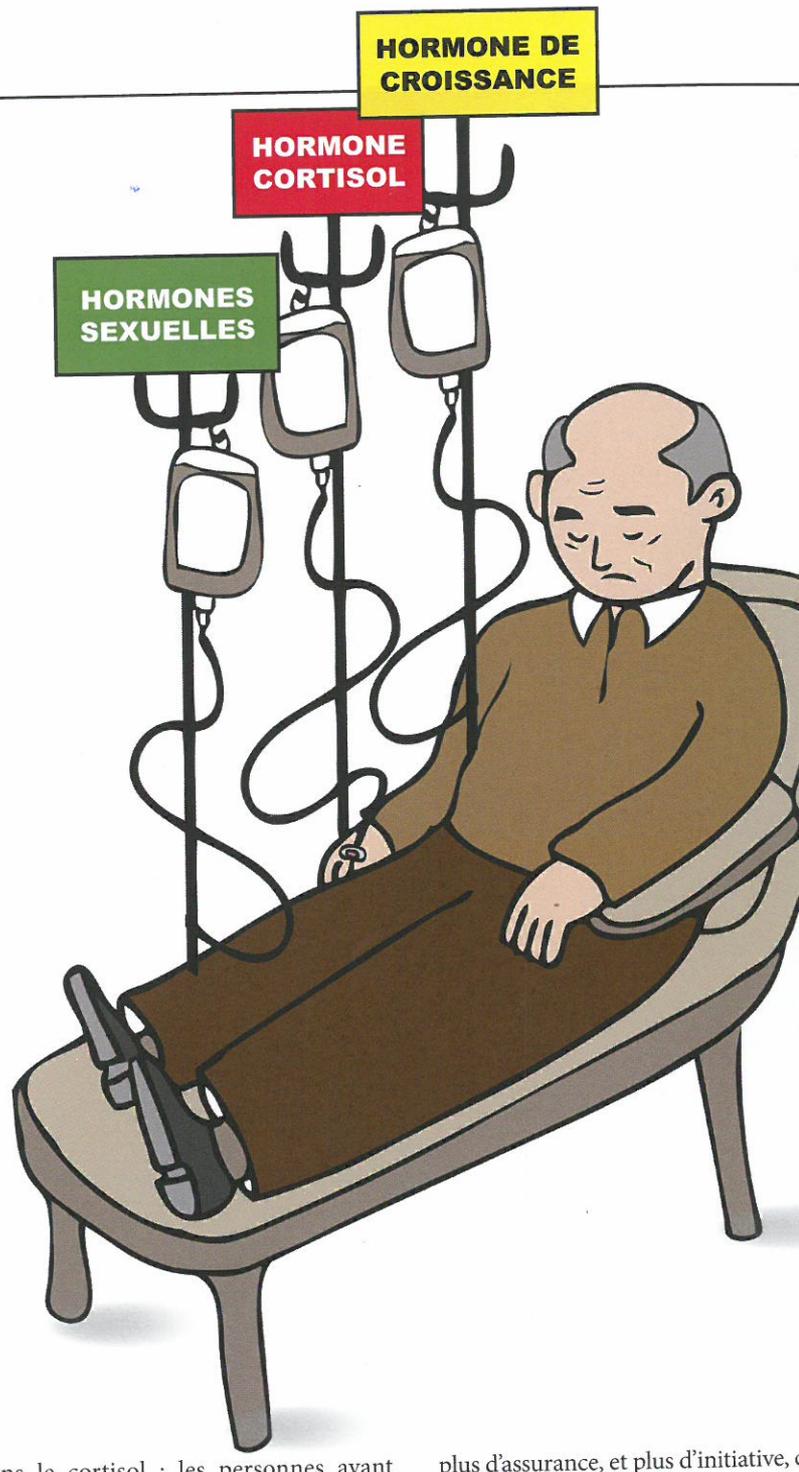
Tout d'abord, il y a perte des cheveux. Nous connaissons tous des femmes qui perdent leurs cheveux à l'arrivée de la ménopause. Quant aux hommes, le problème de la calvitie n'est plus à rappeler. Dans les deux cas, c'est souvent traitable avec du finastéride, un bloqueur de la conversion de testostérone en l'hormone qui fait perdre les cheveux, la dihydrotestostérone, et avec des hormones sexuelles.

Et puis, il y a le relâchement du corps et de la peau : les rides apparaissent avec l'âge, le corps se relâche et les muscles fondent... Pour y remédier, une alimentation riche en protéines, ainsi qu'un traitement aux hormones sexuelles et à l'hormone de croissance peuvent souvent suffire.

Enfin, parlons des problèmes sexuels. La dysfonction sexuelle apparaît chez un homme sur trois à partir de 40 ans. Et chez la femme, les problèmes de lubrification ou de libido sont fréquents à l'arrivée de la ménopause. Mais ceci n'est pas une fatalité. Tout un chacun peut garder une sexualité épanouie, même à un âge avancé. Nous luttons contre cela grâce aux hormones sexuelles (œstrogène, progestérone, testostérone), mais également grâce à l'ocytocine qui est l'hormone du plaisir, de l'orgasme et de l'attachement.

Paramètres hormonaux

Il est important de suivre différents taux hormonaux. Cela se fait principalement par dosage au niveau sanguin ou urinaire. Prenons l'hormone thyroïdienne : il est conseillé de suivre la fonction thyroïdienne au cours d'une vie. Un manque d'énergie le matin, une voix rauque, une baisse d'immunité, une constipation ou



Ajoutons le cortisol : les personnes ayant une vie stressante, ou encore un travail à responsabilités ont probablement besoin de beaucoup de cortisol au cours de leur vie. Le cortisol est l'hormone permettant de résister au stress. Il est produit par les surrénales, qui sont deux petites glandes situées au dessus des reins. Nous avons tous dans notre entourage un ami ou un collègue ayant souffert d'un burn-out ; cela est dû en grande partie à un épuisement des surrénales. Un manque de cortisol entraîne une fatigue durant l'après-midi. Cette petite sieste dont nous rêvons en est un signe typique. Ou encore cette envie de dévorer un chocolat après une contrariété au travail.

Penchons-nous sur les hormones sexuelles. L'œstrogène et la progestérone sont les hormones sexuelles chez la femme et la testostérone chez l'homme. Il faut savoir néanmoins que chaque femme produit un peu de testosté-

plus d'assurance, et plus d'initiative, c'est être un atout dans une vie professionnelle elle aura également plus de libido, c'est aussi être un atout dans d'autres situa-

Nouvel arsenal

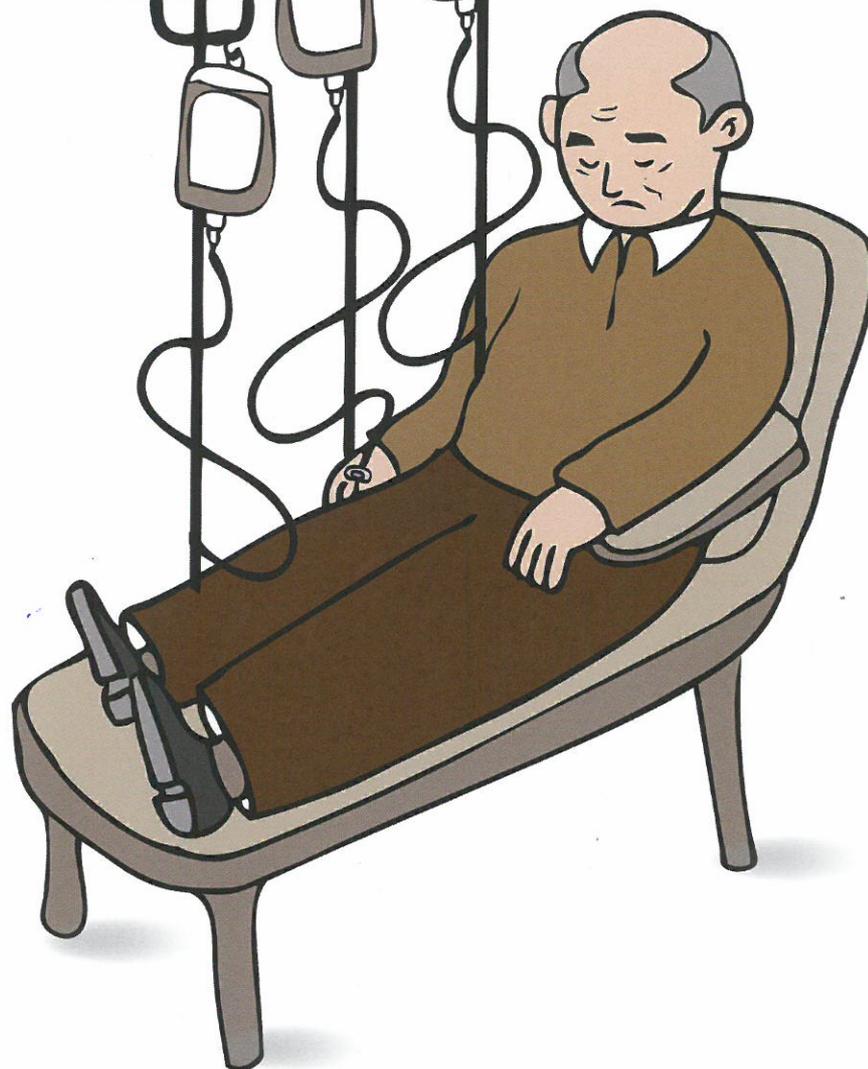
Terminons par l'hormone de croissance. L'hormone de croissance est l'hormone « big boss », c'est elle qui permet de résoudre plusieurs choses en même temps : elle résout plusieurs problèmes, et de vaincre la fatigue de fond qui s'installe avec l'âge. Elle agit également sur le plan physique de votre corps ferme.

Comme vous le constatez, la pharmacologie anti-âge est de plus en plus riche. Et elle risque encore de s'étoffer. Nous suivons nos recherches dans la lutte contre le vieillissement suivant différentes approches : les cellules souches qui sont très prometteuses, la mésothérapie hormonale et les

HORMONE DE CROISSANCE

HORMONE CORTISOL

HORMONES SEXUELLES



« Pour lutter contre le stress, le cortisol est une hormone essentielle »

En plus, il y a perte des cheveux. Nous avons tous des femmes qui perdent leurs cheveux à l'arrivée de la ménopause. Pour les hommes, le problème de la calvitie est plus à rappeler. Dans les deux cas, on est souvent traité avec du finastéride, un médicament qui bloque la conversion de testostérone en dihydrotestostérone qui fait perdre les cheveux, la testostérone, et avec des hormones

Il y a le relâchement du corps et de la peau, les rides apparaissent avec l'âge, le corps se relâche et les muscles fondent... Pour lutter, une alimentation riche en protéines et un traitement aux hormones sexuelles et à l'hormone de croissance peuvent être utiles.

Il y a aussi des problèmes sexuels. La dysfonction sexuelle apparaît chez un homme à partir de 40 ans. Et chez la femme, les problèmes de lubrification ou de libido sont plus fréquents à l'arrivée de la ménopause. Mais ce n'est pas une fatalité. Tout un chacun peut garder une sexualité épanouie, même à l'âge avancé. Nous luttons contre cela grâce à des hormones sexuelles (œstrogène, progestérone, testostérone), mais également grâce à l'adrénaline qui est l'hormone du plaisir, de l'énergie et de l'attachement.

Les hormones

Il est important de suivre différents taux hormonaux. Cela se fait principalement par dosage sanguin ou urinaire. Prenons l'exemple de la thyroïdienne : il est conseillé de suivre la thyroïdienne au cours d'une vie. Un manque d'énergie le matin, une voix rauque, une baisse d'immunité, une constipation ou un gain de poids peuvent simplement traduire un manque d'hormones thyroïdiennes.

Ajoutons le cortisol : les personnes ayant une vie stressante, ou encore un travail à fortes responsabilités ont probablement besoin de beaucoup de cortisol au cours de leur vie. Le cortisol est l'hormone permettant de résister au stress. Il est produit par les surrénales, qui sont deux petites glandes situées au dessus des reins. Nous avons tous dans notre entourage un ami ou un collègue ayant souffert d'un burn-out ; cela est dû en grande partie à un épuisement des surrénales. Un manque de cortisol entraîne une fatigue durant l'après-midi. Cette petite sieste dont nous rêvons en est un signe typique. Ou encore cette envie de dévorer un chocolat après une contrariété au travail.

Passons maintenant sur les hormones sexuelles. L'œstrogène et la progestérone sont les hormones sexuelles chez la femme et la testostérone chez l'homme. Il faut savoir néanmoins que chaque femme produit un peu de testostérone mais en moindre mesure. Une femme qui a beaucoup de testostérone aura généralement

plus d'assurance, et plus d'initiative, ce qui peut être un atout dans une vie professionnelle. Mais elle aura également plus de libido, ce qui peut aussi être un atout dans d'autres situations...

Nouvel arsenal

Terminons par l'hormone de croissance : l'hormone de croissance est l'hormone du « big boss », c'est elle qui permet de faire plusieurs choses en même temps, de gérer plusieurs problèmes, et de vaincre la fatigue de fond qui s'installe avec l'âge. Elle permet également sur le plan physique de garder un corps ferme.

Comme vous le constatez, la panoplie de la médecine anti-âge est de plus en plus large. Et elle risque encore de s'étoffer. Nous poursuivons nos recherches dans la lutte contre le vieillissement suivant différentes pistes : les cellules souches qui sont très prometteuses, la mésothérapie hormonale et les traitements aux stimulateurs de télomérases. Suite au prochain épisode...