

La médecine anti-âge

Prof. Astrid Stuckelberger

Chargée d'enseignement et de recherche - Faculté de médecine de l'Université de Genève, Institut de santé globale

Conférence de mardi 9 décembre 2014, Sierre, salle de la Sacoche

Madame Astrid Stüchelberger, professeure à l'Université de Genève, est une spécialiste des méthodes mises en œuvre pour augmenter l'espérance de vie tout en atténuant les inconvénients liés au vieillissement.

On sait que l'hygiène et la médecine nous ont fait gagner plusieurs dizaines d'années d'espérance de vie en un siècle. Cependant, les nouvelles connaissances et les nouvelles techniques permettent désormais d'envisager des progrès encore plus spectaculaires. On évoque couramment, désormais, non seulement une prolongation de la vie jusqu'à 120 ans, mais aussi une qualité de vie largement augmentée dans le grand âge.

La première disposition à prendre pour y parvenir demeure évidemment une vie saine, caractérisée par une nourriture légère, de type méditerranéen, et une pratique physique régulière. La sédentarité constitue un obstacle à la santé physique et psychique. Quant au surpoids, ses conséquences sont rédhibitoires en ce qui concerne la longévité.

Contrairement à ce que l'on croit volontiers, il est possible de conserver un corps robuste et musclé jusqu'à un âge très avancé pourvu qu'on se donne la peine de pratiquer des exercices simples de musculation. La souplesse peut être également développée à tout âge grâce à des exercices gymniques appropriés.

Sur le plan psychique, l'exercice est également recommandé. Les gens qui apprennent une nouvelle discipline de manière régulière conservent un esprit alerte et une bonne mémoire. Peu importe la matière dans laquelle on choisit de s'instruire, les résultats sont constants.

La médecine de pointe apporte désormais, et de plus en plus, des techniques capables de réparer certains handicaps, même majeurs, de remplacer des organes, de développer des tissus, de mettre en œuvre des prothèses, etc.

De nombreuses expériences sont en cours dans les domaines de la bionique, des cellules souches, des hormones ou des interventions neurologiques. Ces disciplines présentent des niveaux d'avancement différents, mais elles connaissent un développement rapide et seront prochainement coordonnées dans la médecine anti-âge ou anti-âge.

La chirurgie esthétique fait partie de l'arsenal auquel on peut recourir de manière de plus en plus aisée, non seulement pour atténuer un trait disgracieux, mais pour conserver un physique agréable.