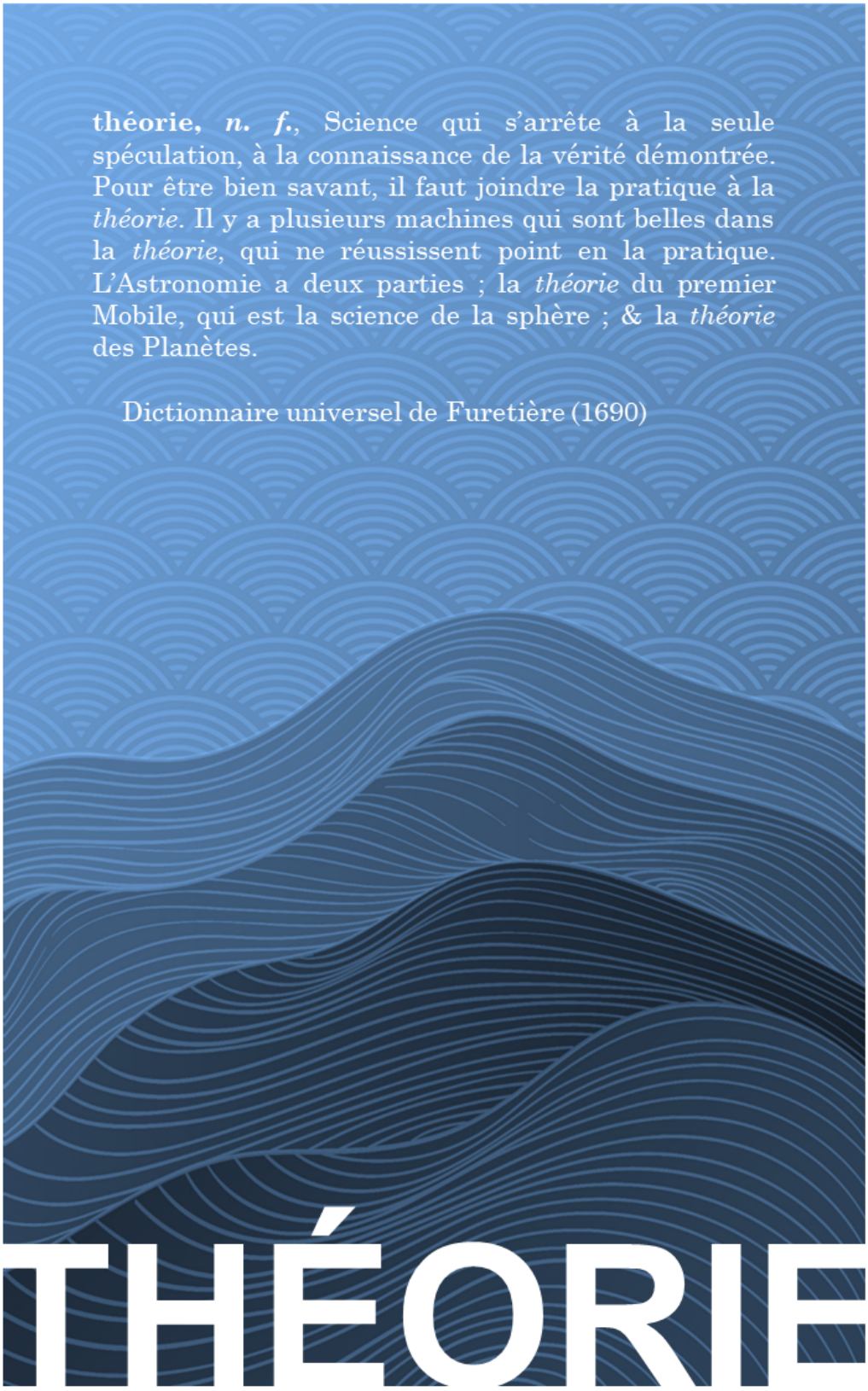
théorie, ***n. f.***, Science qui s'arrête à la seule spéculation, à la connaissance de la vérité démontrée. Pour être bien savant, il faut joindre la pratique à la *théorie*. Il y a plusieurs machines qui sont belles dans la *théorie*, qui ne réussissent point en la pratique. L'Astronomie a deux parties ; la *théorie* du premier Mobile, qui est la science de la sphère ; & la *théorie* des Planètes.

Dictionnaire universel de Furetière (1690)



THÉORIE

DE LA LONGÉVITÉ

PAR ABDERRAHMANE EL KADIRI

Je ne viens pas ce soir vaincre ton corps, ô bête.
Mallarmé, « Angoisse », *Poésies* (1887).

Depuis qu'on annonce triomphalement le prolongement de l'espérance de vie, que la génération de *Boomers* ne donne pas l'impression de vouloir s'éteindre, on s'aperçoit que vivre longtemps ne signifie pas bien vivre. On observe quantité de maladies et de dysfonctionnements à des âges anormaux chez des personnes bien jeunes. Il existe ainsi des dérèglements collectifs auxquels on peine à trouver des réponses unanimes et efficaces comme des anomalies individuelles de moins en moins rares. Lorsque tout va bien, on se demande comment aller à l'encontre du processus naturel du vieillissement par des méthodes ancestrales, artisanales, scientifiques ou encore technologiques. L'anti-âge est un pan de la médecine pour l'instant superficiel et juteux. On donne des unités d'hormones de croissance, prescrit du Botox ou une « thérapie » de remplacement de testostérone, réalise des liftings, pose des implants en même temps que pullulent des croyances magiques et burlesques allègrement alimentées par le marketing. La principale cible sont bien entendu les femmes, les femmes d'hommes riches qui ne veulent pas perdre leur attrait sexuel, mais aussi et de plus en plus les hommes qui veulent vivre avec la fougue de leurs vingt ans jusqu'à un âge très avancé.

Depuis que la culture *gay* s'est imposée aux hétérosexuels on n'associe plus la vieillesse aboutie avec la sagesse mais avec une apparence fausse de jeunesse. Ainsi naît une classe de vieillards qui ont vaguement l'air jeune mais dont on devine immédiatement le véritable âge. Dans les économies dites matures, le capitalisme cherche à inventer de nouvelles filières de croissance ou d'investissement, et ceux qui dirigent les fonds de pension sont prêts à forcer par la publicité et le marketing certaines évolutions anthropologiques prométhéennes pour maintenir ou accentuer leur rentabilité. C'est ainsi que le domaine des cosmétiques s'adresse de plus en plus aux hommes vieux, que la médecine sexuelle veut faire perdurer à tout prix la puissance sexuelle des hommes (riches) jusqu'à un âge très avancé, que les hommes se refont la mâchoire. La médecine est l'un des domaines les plus prisés par le commerce en ligne, où pullulent des conseils de santé donnés par des charlatans pour vendre. Ceux-ci

utilisent souvent la peur, car les émotions négatives déterminent beaucoup plus l'acte d'achat que les émotions positives.

Qu'est-ce que la longévité, et comment bien vieillir ?

D'abord, il s'agit de balayer une confusion importante : celle de la jeunesse éternelle avec l'art de bien vieillir. La jeunesse éternelle est une volonté naïve et prométhéenne de conserver non seulement les attributs de la jeunesse, mais aussi le comportement et les mœurs d'un jeune adulte avec les ressources d'un homme d'âge mur. Cet idéal-là est voué à l'échec car il s'obtient grâce à une substitution hormonale aux effets secondaires très souvent dangereux, à un comportement humain superficiel et faux obéissant aux lois du marketing, et à un cadre psychologique ou psychanalytique désastreux. Nous vivons à une époque où personne ne veut vivre son âge. On peut citer une phrase très populaire auprès des *millenials* californiens : la trentaine est comme la vingtaine avec de l'argent. Bien vieillir, au contraire, est avant tout une démarche négative qui consiste à éviter les consé-quences du vieillissement tout en acceptant celui-ci. On ne bouleverse pas les mécanismes hormonaux naturels du vieillissement mais on les accueille en minimisant leurs conséquences négatives (par exemple, la santé cardiaque des femmes au moment de la ménopause). On peut illustrer cette différence par la comparaison des quinquagénaires vivant dans les *blue zones* et les millionnaires ou milliardaires de Dubaï ou de Los Angeles.

Les *blue zones* sont des localités où atteindre le siècle de vie est souvent la norme. On y observe non seulement une *life expectancy* remarquable mais aussi une *health expectancy* beaucoup plus élevée qu'ailleurs. Non seulement on vieillit longtemps, mais en plus on est autonome et sain très longtemps. Les *blue zones* sont concentrées en Asie, zone où les marqueurs androgènes sont souvent les plus faibles alors que les hurluberlus de la sélection naturelle veulent maximiser leurs marqueurs androgènes. Ces données sont fondamentales dans la longévité.

Le vieillissement passé à la loupe

Au plan purement moléculaire, la longévité est une lutte active, consciente ou inconsciente, contre l'endommagement de l'ADN qu'on nomme vieillissement. Le vieillissement se confond avec une dégradation de certains mécanismes de régulation du corps humain dont les plus importants sont la méthylation et la protéostase. Les fonctions métaboliques du corps sont réduites par une dégradation des mitochondries et un déclin de l'autophagie. Par ailleurs une inflammation chronique non-pathologique survient et s'accompagne d'un processus appelé sénescence cellulaire, où les cellules arrêtent de se diviser et commencent à produire de l'inflammation en relâchant des cytokines. Enfin, les cellules ont tendance à perdre les télomères, soit l'extrémité d'un chromosome qui le protège contre l'inflammation.

Pour bien vieillir, à l'échelle cellulaire, il faut faciliter la saine méthylation, préserver ses fonctions métaboliques en veillant à la santé de ses mitochondries, garder des niveaux d'inflammation faibles, se protéger du stress oxydatif et veiller à ne pas perturber le processus d'autophagie. Quelques notions :

La méthylation est une modification de groupes de millions de méthyles qui composent l'ADN. Ce processus permet de