

# Expert en longévité

Voici un résumé et une analyse des informations concernant la médecine de la longévité, tirées de la conversation avec le Docteur Christophe de Geger, par **NotebookLM**

La médecine de la longévité, telle que présentée par le **Docteur Christophe de Geger**, est une **\*\*approche médicale globale et préventive\*\*** visant à nous permettre de **\*\*vivre plus longtemps, mais surtout en bonne santé\*\*** [1]. Elle ne cherche pas à prolonger une vie de handicap, mais à s'appuyer sur la santé pour maintenir un **\*\*cerveau vif, un corps fonctionnel et une vraie qualité de vie\*\*** le plus longtemps possible [1].

## **\*\* \* Concepts Clés et Phases du Vieillissement : \*\***

\* **\*\*Le vieillissement n'est pas une fatalité\*\*** [1].

\* **\*\*Développement vs. ~sénescence.\*\***

\* De la conception à la fin de l'adolescence (environ 18 ans), le vieillissement est **\*\*positif\*\*** et est appelé "**développement**" [2, 3].

\* À partir de 18 ans, on entre dans la phase de la **\*\*sénescence\*\***, qui est le **\*\*vieillissement négatif\*\*** où les systèmes du corps se dégradent progressivement [3, 4].

\* **\*\*Les Trois Âges : \*\***

\* **\*\*Âge chronologique : \*\*** L'âge réel calculé à partir de la date de naissance. Il est utile pour des droits civiques (vote, permis, retraite) mais ne reflète pas l'état fonctionnel [5-7].

\* **\*\*Âge physiologique : \*\*** Reflète l'état fonctionnel de votre corps (ex: artères de 75 ans à 50 ans). Contrairement à l'âge chronologique, **\*\*l'âge physiologique peut s'améliorer\*\*** [5, 7]. C'est l'objectif principal de la médecine de la longévité [7].

\* **\*\*Âge ressenti : \*\*** L'âge que l'on a l'impression d'avoir. C'est un "énorme traître" car on se sent souvent plus jeune que son âge réel, ce qui peut masquer la dégradation physique jusqu'à l'apparition d'un handicap [5, 8-10].

\* **\*\*Manifestation du vieillissement : \*\*** La première manifestation du vieillissement est la **\*\*fatigue\*\***, souvent ressentie entre 30 et 50 ans, une période que le Docteur de Geger appelle le "**holdup de la vie**" où **le temps passe vite entre famille et travail** [5, 11].

## **\*\*Piliers de la Longévité en Bonne Santé : \*\***

1. **\*\*L'activité physique : \*\***

\* Essentielle pour la **\*\*masse musculaire\*\*** et la gestion des sucres [12, 13]. Le muscle a une grande importance métabolique, immunitaire et comme réserve protéique [13].

\* **Il est possible de **\*\*prendre du muscle à tout âge\*\***, même à 92 ans, avec un entraînement régulier [14].**

\* Recommandations : au moins **deux à trois fois par semaine** [15].**N.D.L.R** : Je dirais mieux : au minimum 30 minutes tous les jours.

\* **Exemple d'exercice simple : la planche**, 5 répétitions par jour, permet de prendre de la masse musculaire [5, 16].**N.D.L.R** : A 78 ans, je faisais déjà 1.30 min tous les matins. J'e fais désormais 5 fois une minute.

\* Importance du **cardio training** (marche rapide, vélo, natation) [4, 8, 15]. **N.D.L.R** : je fais tous les jours 3.8 km avec une pente de 10% sur 2 km. A la vitesse de 6 km/h

\* **Attention aux sportifs de haut niveau** : Ils vieillissent souvent mal car la performance extrême mène à l'usure de l'organisme [17].**N.D.L.R** : Cf : l'état de Nadal à même pas 40 ans !

## 2. **L'alimentation** :

\* Éviter l'excès de sucre, responsable de la **glycation**, un mécanisme de vieillissement où le sucre se comporte comme une "glue" qui rend les protéines inefficaces et crée une inflammation [6].

\* Éviter les régimes restrictifs sans sport, qui font perdre du muscle plutôt que de la graisse, aggravant le déséquilibre métabolique [18].

## 3. **L'équilibre mental et social** :

\* Le **stress, la solitude et l'entourage** jouent un rôle essentiel dans le vieillissement [12]. La solitude, en particulier, peut entraîner une dépression et une dégradation du système neuroendocrinien, affaiblissant le corps et accélérant son vieillissement [19, 20].

\* L'**entourage positif et le soutien mutuel** (surtout pour les couples) sont cruciaux pour maintenir la discipline et la motivation [21, 22].

\* Le Dr de Geger met l'accent sur l'importance d'**aider les autres** et de ne pas être une charge pour ses proches, ce qui motive aussi l'intérêt pour la longévité [23].

## 4. **La connaissance et la discipline** :

\* Il faut **gommer les a priori** sur la longévité et comprendre ce qui se passe dans son corps [1, 5, 8].

\* La longévité n'est **pas réservée aux riches** ; la discipline, la volonté et la compréhension sont plus importantes que la fortune [5, 24, 25].

\* La **prévention primaire** (comment faire pour ne pas être malade) est un axe majeur, mais elle n'est pas remboursée par le système de santé actuel, car celui-ci est axé sur la pathologie et le diagnostic précoce des maladies (prévention secondaire et tertiaire) [6, 26].

\* L'**investissement personnel** (temps, énergie, argent) dans sa santé est comparé à l'entretien d'une voiture, pour en profiter plus longtemps [6, 23, 25].

## **Évaluation et Suivi** :

\* Idéalement, des **tests de référence** devraient être effectués dès 20 ans pour connaître son état de base (masse grasse, masse maigre, densité osseuse, rigidité artérielle, débit cardiaque) [18, 19, 27, 28].

\* Ces "cartographies physiologiques" permettent d'évaluer les fonctions physiologiques (peau, cerveau, artères, cœur, poumons, etc.) et les mécanismes de la sénescence (glycation, stress oxydant, télomères) [29].

\* Les **marqueurs à surveiller** incluent :

\* La **rigidité artérielle** (souplesse des artères) [7, 17, 28].

- \* La **masse grasse viscérale**, qui est un excellent indicateur cumulatif de l'alimentation, de l'exercice et des niveaux hormonaux [28].
- \* Le niveau de **glycation** par une prise de sang [6].
- \* Les **ressentis personnels** lors d'exercices (essoufflement, force, souplesse) sont des marqueurs directs de progrès [8].

#### **Perspectives sur l'Immortalité et les Limites :**

- \* Le Dr de Geger mentionne l'**immortalisation des cellules** en laboratoire, une réalité depuis 30 ans, où les cellules peuvent se diviser indéfiniment tout en respectant leur fonction et leur environnement [5, 30]. Cette avancée suggère que "la voie de la longévité est ouverte à l'infini" [30].
- \* Cependant, il reste **pragmatique** et ne pense pas que l'être humain soit conçu pour être immortel ou vivre éternellement [31, 32].
- \* Il estime qu'il est "très envisageable" de **dépasser l'espérance de vie théorique de 122 ans** de l'espèce humaine, en s'appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles [5, 31].
- \* L'expérience de Bryan Johnson est analysée : bien qu'elle popularise l'idée de prendre en charge son capital santé, l'expert doute de l'efficacité de certaines pratiques, comme l'injection de sang de son fils, car elles ne reproduisent pas les conditions des expériences scientifiques (parabiose hétérochromique) [5, 33, 34].

#### **Analyse approfondie :**

La conversation révèle une **vision humaniste et scientifique** de la longévité.

- \* Le Dr de Geger insiste sur le **respect de son corps** comme un "don" [22, 35]. Sa motivation personnelle est sa **haine de la mort**, qu'il considère comme la pire des injustices et un échec personnel en tant que médecin [5, 35, 36].
- \* Il souligne le **décalage entre la médecine du soin et la médecine de la prévention** [26]. Le système de santé actuel est formé à la pathologie et au traitement, non à la santé, ce qui explique pourquoi de nombreux tests préventifs ne sont pas remboursés [6, 26].
- \* L'importance de la **discipline et de la persévérance** est un leitmotiv. Le muscle, par exemple, est "ingrat" : les acquis se perdent vite si l'effort est relâché [8].
- \* Le concept des **"Zones Bleues"** (régions avec une forte concentration de centenaires) sert d'exemple concret : les habitants y sont actifs physiquement, mangent peu, vivent avec peu de stress et sont très intégrés socialement, à l'opposé des sociétés occidentales sédentaires et isolées [20].
- \* Le spécialiste reconnaît l'importance de la **spiritualité** comme un atout, même s'il ne l'intègre pas directement dans sa pratique technique. La vision d'un corps à respecter et l'orientation vers les autres sont des points communs avec une démarche spirituelle ou éthique [22, 37].
- \* Enfin, le dialogue met en lumière la **complexité de l'être humain** face à la longévité. Même en bonne santé, certaines personnes peuvent abandonner leurs efforts si leur entourage est négatif, préférant "se noyer avec les autres" plutôt que de s'isoler [21, 38]. Cela renforce l'idée que l'inspiration et le soutien des proches sont des moteurs essentiels [21].

En somme, le Docteur de Geger propose une \*\*révolution dans la manière d'aborder le vieillissement\*\*, en mettant l'accent sur la \*\*responsabilité individuelle\*\*, la \*\*prévention proactive\*\*, et une \*\*compréhension globale des facteurs\*\* qui influencent notre santé et notre longévité, au-delà de la simple absence de maladie [1, 39].