

# NUTRITION ET ANTI AGING

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins



# NUTRITION ET ANTI AGING

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins

OH  
TABAC  
TOXIQUES

UV  
Radiation  
Pollution

Exercices ↗

ENDOGENES  
(ENZYMATIQUE)

- Catalase
- Glutathion réductase
- Superoxyde dismutase

EXOGENES  
(Nutrition ++)  
Antioxydants

Radicaux libres



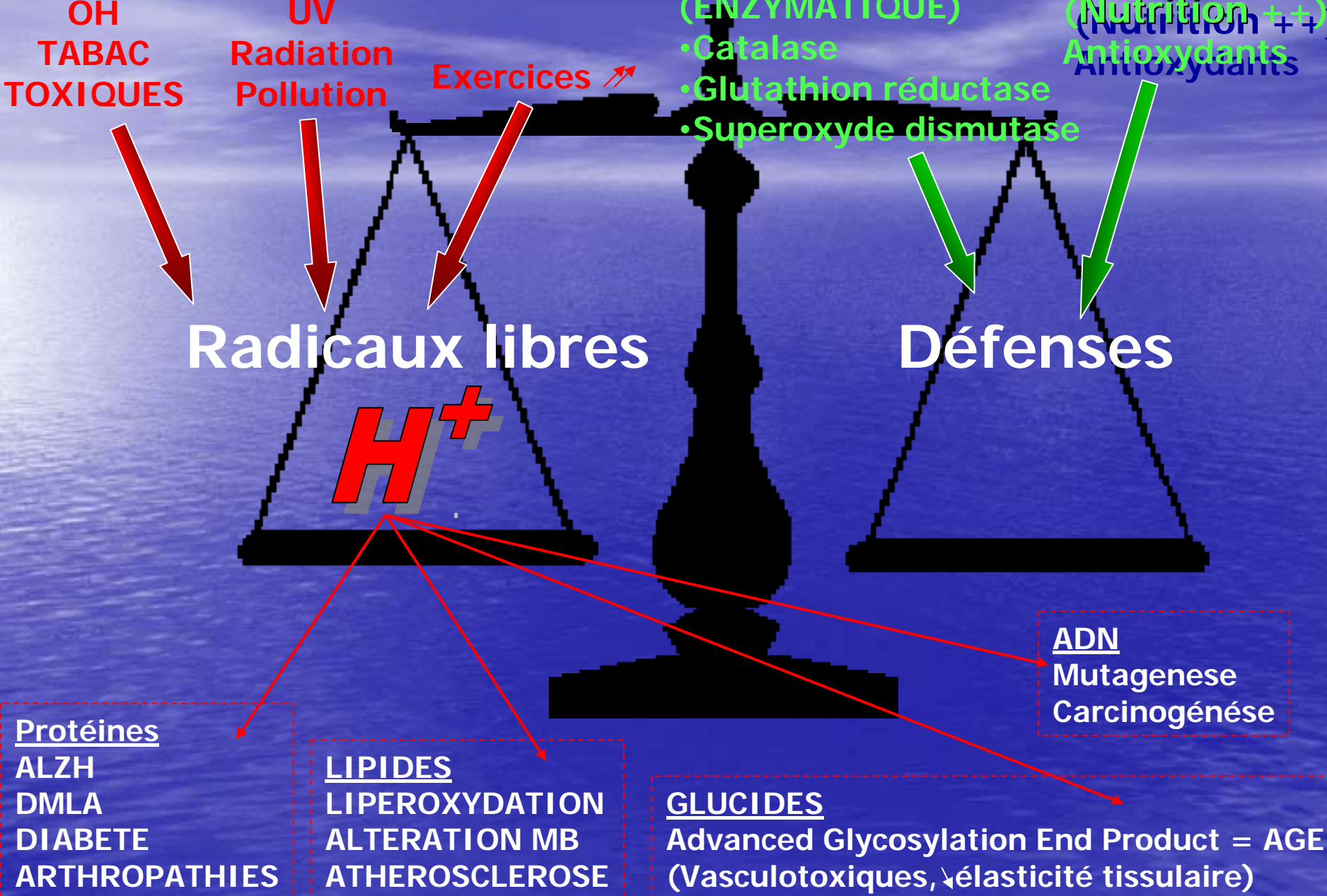
Défenses

Protéines  
ALZH  
DMLA  
DIABETE  
ARTHROPATHIES

LIPIDES  
LIPEROXYDATION  
ALTERATION MB  
ATHEROSCLEROSE

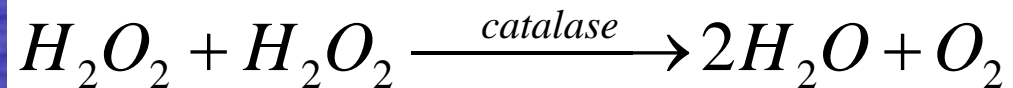
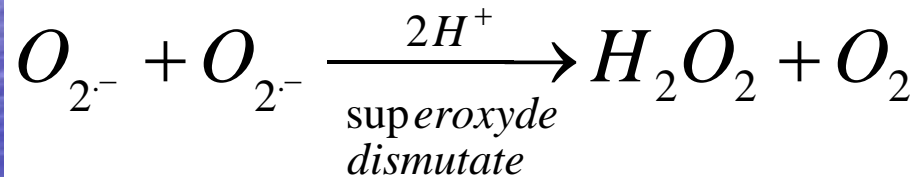
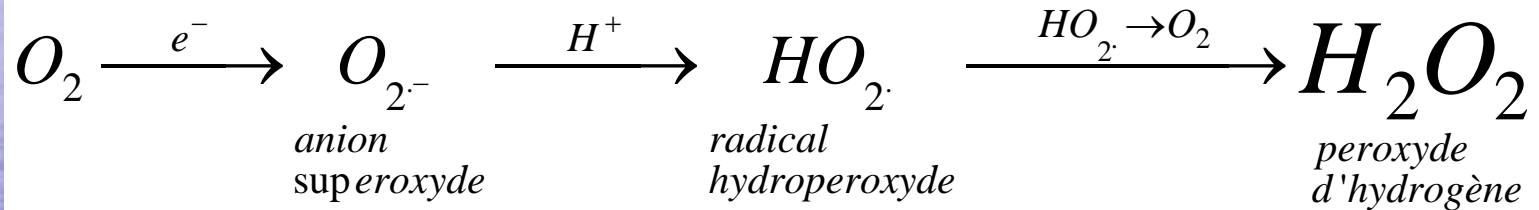
GLUCIDES  
Advanced Glycosylation End Product = AGE  
(Vasculotoxiques, ↓élasticité tissulaire)

ADN  
Mutagenese  
Carcinogénese



## *Théorie du « wear and tear » (le stress oxydatif)* La théorie des radicaux libres du vieillissement

Superoxyde et peroxyde



## *Théorie du « wear and tear » (le stress oxydatif)* La théorie des radicaux libres du vieillissement

Protection contre le stress oxydatif:

1. Superoxyde dismutase
2. Catalase
3. Glutathion peroxydase
4. Réductase impliquées dans la réduction de l'ascorbate et du glutathion
5. Rôle de la vitamine E (tocopherol), de la vitamine C (acide ascorbique) et des caroténoïdes ( $\beta$ -carotène, lycopène)....
6. *Ubiquinol (coenzyme Q) ?*

# NUTRITION ET ANTI AGING

Dr A. ASSOULINE, Juan Les Pins



AGE 

CANCER 

MCV 

AUTRE ....

$H^+$

PSY  $\Psi$

↓ EXERCICE ↑

 LDL

 DIABETE

OBESITE 

TABAC 

ALCOOL 

ENVIRONNEMENT

GENETIQUE 

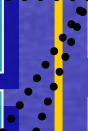
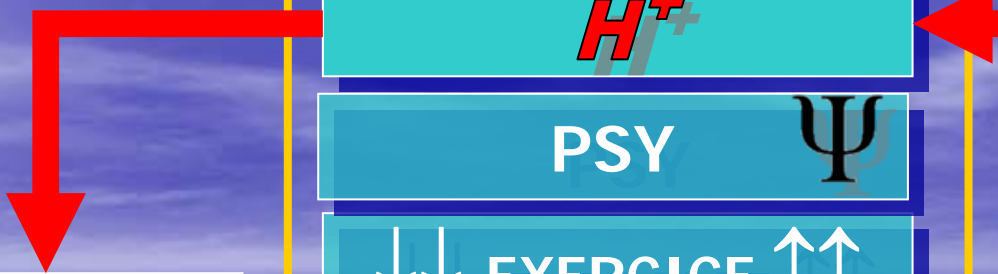
NUTRITION 

HORMONES 

PSY  $\Psi$

MEDICAMENT 

ANTI AGING



## VITAMINE C

- Rôle :
  - ↑↑ immunité
  - ↑↑ absorption du fer
  - ↑↑ réparation tissulaire

# VITAMINE C

- Sources :
  - Cassis
  - Kiwis
  - Agrumes

## VITAMINE C

- Action anti aging supposée :
  - Anti-carcinogène
  - ↓ vieillissement des tissus (peau, cornée)

## VITAMINE C

- Apports (mg/jour) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
110	2000	Non (limite des lithiases rénales)	500

## VITAMINE C

- Conditionnement :
  - Vitascorbol®
  - En associations diverses et nombreuses

## $\beta$ -carotène

- Rôle :
  - Pro-vitamine A
  - Vision nocturne
  - Ossification, cicatrisation

## $\beta$ -carotène

- Sources :
  - Feuilles vertes (épinards)
  - Tomates
  - Carottes

## $\beta$ -carotène

- Action anti aging supposée :
  - Très controversé
  - Anti-oxydant
  - Études en cours

## $\beta$ -carotène

- Apports (mg/jour) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
2,1	7,2	Non (oui pour la vitamine A)	?

## $\beta$ -carotène

- Conditionnement :
  - Difrarel<sup>®</sup> (en association)
  - Médicaments Suisse, U.S.A. (cf. BIAM)

# VITAMINE E

- Rôle :
  - Fécondité
  - Phanères
  - Hypercholestérolémies

## VITAMINE E

- Sources :
  - Huile de germes de blé + + +
  - Huile de tournesol
  - Abats

## VITAMINE E

- Action anti aging supposée :
  - Anti-radicalaire

## VITAMINE E

- Apports (mg/jour) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
12 (su.vi.max)	600 (Atkins center)	5000 (patients sous AVK : hémorragies)	200

# VITAMINE E

- Conditionnement :
  - Toco 500<sup>®</sup>

## ZINC

- Rôle :
  - ↑↑ immunité anti-infectieuse

## ZINC

- Sources :
  - Huîtres et fruits de mer
  - Viandes

## ZINC

- Action anti aging supposée :
  - Cicatrisation (controverses)
  - Immuno-stimulant

## ZINC

- Apports (mg/jour) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
10	60	> 150 (↓ HDL, Fe, Cu)	30

## ZINC

- Conditionnement :
  - Rubozinc<sup>®</sup> (15 mg / gélule)

# SELENIUM

- Rôle :
  - ↑↑ immunité
  - Euthyroïdie

# SELENIUM

- Sources :
  - Noix du Brésil
  - Thon à l'huile
  - Foie

# SELENIUM

- Action anti aging supposée :
  - Anti-carcinogène (nombreuses études)
    - KC colon
    - KC poumons
    - KC prostate
    - KC peau (sauf mélanome)
  - Arthrite inflammatoire
  - Protecteur vasculaire (coronaropathie)

# SELENIUM

- Apports ( $\mu\text{g}/\text{jour}$ ) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
55	70	400 (sélénose)	70

# SELENIUM

- Conditionnement :
  - Bioselenium<sup>®</sup> (gélules à 35 µg)
  - En associations diverses et nombreuses
  - **Attention aux granions (960 µg par ampoule !)**

# LYCOPENE

- Rôle :
  - Prévention cardio-vasculaire + + +

# LYCOPENE

- Sources :
  - Tomates (surtout cuites)

# LYCOPENE

- Action anti aging supposée :
  - Anti-carcinogène + + +
    - KC poumon
    - KC ORL
    - KC prostate
    - KC estomac

# LYCOPENE

- Apports (mg/jour) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
5	7	?	?

# LYCOPENE

- Conditionnement :
  - Inneov : produit de cosmétologie de l'Oréal, dose ?

## AUTRES POLYPHENOLS

- Classification complexe :
  - Flavonoïdes
  - Allicine
  - Tanins
  - Etc...

# AUTRES POLYPHENOLS

- Sources :
  - Thé (vert)
  - Vin (rouge)
  - Ail
  - Gingko

## AUTRES POLYPHENOLS

- Action anti aging supposée :
  - ↓ vieillissement des tissus (cœur, vasculaire, cerveau....)

## AUTRES POLYPHENOLS

- Apports (mg/jour) :

AJR* (minimum)	Auteurs divers (maximum)	Dose toxique	« Poso » anti aging
?	?	?	?

## AUTRES POLYPHENOLS

- Conditionnement :
  - Récupération de tanins en gélules de phyto
  - Ampoules de thé vierge
  - Diverses préparations parapharmaceutiques (nutriceutiques)

## En pratique

- Pas de protocole unique
  - Prescription au cas par cas
  - Statut anti-radicalaire
  - Motivation du patient
  - Etc...

## En pratique

- Attente des résultats des études prospectives en cours

## En pratique

- Ne pas oublier les autres mesures unanimement reconnues pour augmenter la longévité et sa qualité :
  1. Prévention médicale si prédisposition génétique
  2. Exercice modéré (sarcopénie)
  3. Arrêt des toxiques
  4. Hydratation suffisante (3L d'eau par jour)

## En pratique

- Ne pas oublier les autres mesures unanimement reconnues pour augmenter la longévité et sa qualité :
  5. Psychisme « positif »
  6. Diminution des sucres rapides
  7. Diminution des graisses saturées
  8. Augmentation des  $\Omega 3$
  9. Diminution de l'apport calorique total (BMI = 22)

## En pratique

- Ne pas oublier les autres mesures unanimement reconnues pour augmenter la longévité et sa qualité :
  10. Prévention hormonale (ménopause, andropause, DHEA, mélatonine, prégnenolone, GH....)
  11. Supplémentations diverses au cas par cas (stress oxydatif)
  12. Prévention alimentaire anti H<sup>+</sup>