

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 »

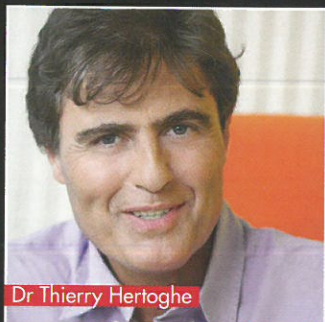
Comment garder une bonne capacité physique et une bonne masse musculaire en vieillissant ? La réponse est très simple : de l'exercice physique, des hormones sexuelles, de l'hormone de croissance et une alimentation riche en protéines. Un corps qui reste jeune

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