



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – Enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010).

Vous avez dit « anti-âge » ?

Il y a quelques mois, un confrère médecin m'invita à devenir le président d'une société de « médecine anti-âge ». Parce que, d'après lui, je défendais des idées en résonance avec les principes de cette discipline qui combat les effets de la vieillesse. Sur le moment, j'ai cru à un canular car quiconque a lu mes ouvrages sait que ma pensée est à l'opposé de celle qui génère des stratégies « anti-âge ». Cependant, mon interlocuteur insista en disant que mon livre *La solution intérieure* s'inscrivait parfaitement dans la lutte qu'il menait contre les effets du temps. Cela me rappela une conversation, quinze ans auparavant, avec le responsable d'une compagnie pharmaceutique qui essayait de me convaincre du fait que la vieillesse était une « horrible maladie » contre laquelle la médecine devait se battre à tout prix. Je lui avais répondu que, pour moi, la vieillesse n'était pas une maladie. Je la considérais plutôt comme un temps de la vie que nous devons assumer si nous avons la chance de vivre suffisamment longtemps pour le traverser. Cela ne veut pas dire qu'il est facile de vieillir. Et, puisque nous vivons en moyenne plus vieux qu'avant, il n'est certainement pas inutile de retarder l'apparition de certains handicaps dus au grand âge. Toutefois, cela ne devrait pas être l'affaire d'une médecine destinée à combattre l'âge. Mon confrère ne comprit pas mon refus

de présider son association. Il m'assura que, lui aussi, pensait qu'il fallait prévenir les handicaps du grand âge en incitant les gens à mieux s'alimenter, faire plus d'exercice et cultiver des pensées positives ; ce qui, ajoutait-il, n'empêchait pas de profiter des progrès médicaux en terme de prescription d'hormones. C'était précisément la cause de mon refus. Car, pour moi, prévenir les dégâts dus à l'âge ne signifie pas empêcher l'âge de se manifester. Il s'agit plutôt d'accompagner les personnes âgées en les aidant à s'adapter à leur condition, en valorisant leurs particularités et en leur apprenant à accepter que rien n'est permanent. Lâcher prise, c'est peut-être à cela que sert la vieillesse. En tout cas, c'est l'occasion d'acquérir cette sagesse car, qu'on le veuille ou non, même si nous essayons de l'oublier, nous devons tous, un jour, tout lâcher. Il n'est pas question de remettre en question les avantages d'une prescription d'hormones chez une jeune femme trop tôt ménopausée à cause d'un cancer. En revanche, on peut se demander s'il est indiqué de prescrire les mêmes hormones à une femme en âge d'être ménopausée. Certes, le risque d'ostéoporose existe, mais il peut être réduit par une alimentation adéquate et de l'exercice physique régulier. Encore faut-il motiver les gens à bouger.

Apprendre à accepter que rien n'est permanent

Quant aux hormones de croissance, est-il raisonnable de les prescrire à des personnes de soixante-dix ans qui rêvent de courir comme si elles en avaient trente ? Car, si ces hormones

accroissent la masse musculaire et réduisent la couche graisseuse, elles favorisent aussi la croissance des tumeurs cancéreuses et elles augmentent les risques cardio-vasculaires. Nous jouons parfois les apprentis sorciers. Et, aveuglés par notre volonté de rester jeunes à tout prix, nous justifions souvent bien des absurdités. Je suggérerai donc à mon confrère de rebaptiser sa « médecine anti-âge » en lui donnant le nom de « médecine pro-âge ». Ce faisant, j'avais le secret espoir de l'aider à changer le regard qu'il portait sur son avenir. Que dis-je ? Sur notre avenir !

