

# Manger moins, vivre plus longtemps

(30.08.09)

**Une santé de fer : les singes au régime vivent plus longtemps et sont en meilleure santé.**

Les rhésus, c'est sa passion. Depuis 20 ans, le biologiste [Richard Weindruch](#) effectue des recherches au Centre National de Recherche sur les primates de l'Université du Wisconsin pour étudier les conséquences d'un régime à calories réduites sur nos proches cousins. Avec des résultats spectaculaires, comme le montre une étude publiée dans le célèbre magazine spécialisé « [Science](#) ». « Nous avons découvert que la réduction des calories divisait par trois les risques de maladies liées à l'âge et permettait de vivre plus longtemps. »

Les singes contraints au régime sont en meilleure santé que leurs semblables du groupe de référence. Le risque de souffrir d'un cancer, de maladies cardiovasculaires ou d'une dégénérescence du cerveau a fortement baissé chez eux. Particulièrement déconcertant : les maladies diabétiques, dont ces animaux souffrent en général souvent, sont inexistantes chez le groupe soumis au régime. « Nous voyons là une prévention parfaite du diabète », selon Weindruch.

La nourriture frugale, qui contient 30 pour cent de calories en moins, tout en étant équilibrée, favorise apparemment aussi la bonne forme spirituelle. Les zones du cerveau responsables des mouvements et de la mémoire sont restées en meilleur état jusqu'à un âge avancé que chez les singes qui ont pu manger à volonté.

Ainsi, Richard Weindruch a comblé une importante lacune dans le domaine de la recherche. Déjà dans les années 1930, des scientifiques ont prouvé qu'un régime comportant 30 pour cent de calories en moins pouvait prolonger la vie des rongeurs de 10 à 20 pour cent. En même temps, le risque de contracter un cancer a été amoindri et les performances du cerveau préservées pendant plus longtemps. La même chose a été constatée par exemple chez les saccharomyces et chez les mouches des fruits. Chez les primates, la preuve vient d'être apportée par Richard Weindruch.

## **Application à l'être humain**

Richard Weindruch : « Je pars du principe que ce que nous avons observé chez les rhésus se déroulerait de la même manière chez l'être humain. Il existe des données qui corroborent cette supposition – de personnes isolées, qui, pendant cinq ou dix ans, ont observé un régime pauvre en calories et ont été suivies dans

cette démarche par des chercheurs. Les études ont démontré que les personnes test avaient un système cardiovasculaire plus sain que les personnes qui se nourrissaient normalement. »

Cependant, des recherches identiques sur des êtres humains nécessiteraient des investigations considérables. Étant donné que les hommes vivent trois fois plus longtemps que les rhésus, une telle étude devrait être menée sur plus de 60 années. Le scepticisme est de rigueur. Car même Richard Weindruch, l'auteur de l'étude, avoue qu'il a eu du mal à contrôler son comportement alimentaire : « Je n'ai pas réussi à observer un régime alimentaire pauvre en calories, bien que cela soit l'objet de mes recherches depuis 34 ans déjà. »

### **À propos du jeûne thérapeutique**

Pas plus tard que l'année dernière, un groupe de chercheurs américains autour de Horn (Am J Cardiol) a démontré que le jeûne thérapeutique – « privation temporaire de nourriture » – stimulait le pouvoir d'autoguérison. Des jeûnes réguliers avaient réduit chez des patients la fréquence et la progression des maladies coronariennes, qui précèdent l'infarctus. Les maladies diabétiques étaient également beaucoup moins fréquentes.

Bilder:



Deux images de singes du même âge, mais à l'apparence très différente.

© Jeff Miller/University of Wisconsin-Madison

Source « News Clinique Buchinger » [www.buchinger.com](http://www.buchinger.com)

Publié Été 2009