

LE VIEILLISSEMENT OU LA VIE APRES 50 ANS

PRESENTE PAR: DR. HENRI CHARLES AÏNADOU
PHARMACIEN INDUSTRIEL – PHYTOTHERAPEUTE
DIRECTEUR DES LABORATOIRES S3P

PLAN

Quelques
définitions

Ménopause et
andropause : les
symptômes

Andropause :
mode de
traitement

Association des
malfaiteurs :
autres problèmes
liés à l'âge

Conseils pratiques
pour traverser
l'âge des séniors

Quatre axes pour
prévenir la
vieillesse

DEFINITIONS



LE VIEILLISSEMENT

- Selon le petit Robert, le vieillissement est l'état de ce qui vieillit, de ce qui est ancien.
- C'est la transformation avec l'avancée de l'âge de tout organisme vivant, mais aussi et surtout le dernier âge de la vie.
- Du point de vue biologique, le vieillissement est le produit de l'accumulation d'un vaste éventail de dommages moléculaires et cellulaires au fil du temps.

LA MÉNOPAUSE

- La ménopause communément appelée « retour d'âge » est un arrêt définitif de l'ovulation et de la fonction menstruelle chez la femme.
- En effet, lorsque la femme parvient à la moitié de sa vie (entre 45 et 55 ans), sa production d'œstrogène décroît, elle cesse d'ovuler et son stock d'ovules finit par s'épuiser.

L'ANDROPAUSE

- L'andropause est un trouble hormonal qui touche les hommes à l'approche de la cinquantaine.
- Il se caractérise par une diminution progressive de la testostérone ; une cessation ou baisse importante de la puissance sexuelle masculine due à l'âge mais aussi ;
- par la transformation massive de la testostérone en dihydrotestostérone.

MÉNOPAUSE ET ANDROPAUSE : SYMPTÔMES

TROUBLES DE LA MENOPAUSE (1/3)

Les symptômes liés à la ménopause chez les femmes sont entre autres :

1. **Les bouffées de chaleur**, fréquemment exprimées par les femmes durant la ménopause, elles sont d'origine hormonale et peuvent réellement altérer leur qualité de vie.
2. **Les Troubles du sommeil**, qui peuvent être dues au café, au stress, mais aussi aux fluctuations hormonales.

TROUBLES DE LA MENOPAUSE (3/3)

3. La sécheresse vaginale, augmentant la vulnérabilité aux infections gynécologiques et pouvant perturber l'harmonie sexuelle du couple.
4. Et la prise de poids, le cancer du sein, les fibromes et les cancers de l'utérus.

TROUBLES DE L'ANDROPAUSE

- Chez l'homme, l'andropause va entraîner des troubles sexuels à savoir : **l'affaiblissement de la libido ou encore les troubles de l'érection.**
- Il ouvre la porte à diverses maladies comme **la cellulite, la fragilisation des os et les maladies vasculaires,** mais aussi à **l'hypertrophie bénigne ou le cancer de la prostate.**

COMMENT TRAITER L'ANDROPAUSE ?



COMMENT TRAITER L'ANDROPAUSE ? (1/2)

Pour ce faire, il convient dans un premier temps d'aller voir un médecin si les signes suivants sont ressentis par le sujet :

- **Une diminution accrue du désir sexuel,**
- **les troubles de l'érection répétés,**
- **une diminution de la masse musculaire,**
- **la dépression et l'irritabilité ou une fatigue prolongée.**

COMMENT TRAITER L'ANDROPAUSE ? (2/2)

- Rappelons que l'andropause est un trouble à prendre très au sérieux car les maladies qui peuvent survenir sont dangereuses.
- Si l'un des symptômes précédemment cités est ressenti par le sujet, une injection de testostérone ou encore d'autres modes d'administration à savoir : le gel ou le patch sera réalisé par le médecin afin de traiter l'andropause.

ASSOCIATION DES MALFAITEURS



ASSOCIATION DES MALFAITEURS : AUTRES PROBLEMES LIES A L'AGE (1/2)

- Il faut savoir qu'après 50 ans, le sang s'épaissit, les veines et les artères durcissent et il y a des dépôts de graisses dans certaines parties de nos artères.
- Tout ceci, ajouter à la consommation excessive de sel, vont entrainer une augmentation de la pression artérielle à l'origine de l'Hypertension Artérielle.

ASSOCIATION DES MALFAITEURS : AUTRES PROBLEMES LIES A L'AGE (2/2)

- Aussi, la consommation excessive de sucre, d'huile de mauvaise qualité, d'alcool, de cigarette etc... vont conduire à l'obésité, au diabète, à l'hypercholestérolémie, au cancer
- L'ensemble de ces troubles forment ce que l'on appelle **l'ASSOCIATION DES MALFAITEURS.**

**CONSEILS
PRATIQUES POUR
TRAVERSER L'AGE
SENIOR**

TRAVERSER L'AGE SENIOR : CONSEILS PRATIQUES (1/2)

- Un adage chinois dit, je cite « Celui qui n'a pas le temps pour sa santé devra dans le futur avoir beaucoup de temps et beaucoup d'argent pour ses maladies ».
- A la question « que devons-nous éviter de manger pour vivre très vieux et en toute sérénité ? » **Mohandas Gandhi** répondit, je cite :

TRAVERSER L'AGE SENIOR : CONSEILS PRATIQUES (2/2)

- « Éviter de manger trop de sucre sinon vous aurez le diabète, évitez de manger trop de sel sinon vous serez hypertendu, évitez de manger le mauvais gras sinon vous aurez le mauvais cholestérol. Mangez amer, buvez amer. »
- Pour vivre l'âge sénior en toute sérénité, en plus des recommandations de Gandhi, il faut également **adopter un mode de vie sain et pratiquer au moins une activité physique régulière.**

QUATRE AXES POUR PRÉVENIR LA VIEILLESSE



QUATRE AXES POUR PRÉVENIR LA VIEILLESSE (1/4)

En définitive, la question de la prévention de la vieillesse peut être abordée sous quatre axes.

- **Le premier axe** est celui du ralentissement du processus du vieillissement biologique. Un chercheur américain a découvert comment des moines tibétains résidant en Inde se sont penchés sur la question.
- Leur secret pour vivre plus de 100 ans en paraissant avoir 70 ans est le **sport, tous les jours pendant 15 à 30 minutes.**

QUATRE AXES POUR PRÉVENIR LA VIEILLESSE (2/4)

Il s'agit, d'un ensemble d'exercice qui consiste à :

1. tourner sur eux même dans le sens des aiguilles d'une montre une vingtaine de fois ;
2. se coucher sur le dos et soulever le pied perpendiculairement au sol ;
3. faire la pompe inversée et ;
4. tourner la tête de façon à renforcer leur cou.

QUATRE AXES POUR PRÉVENIR LA VIEILLESSE (3/4)

- **Le deuxième axe** vise à se faire vacciner dès le bas âge contre toutes les maladies dont les vaccins existent et à corriger les facteurs de risque qui conduisent à l'association de malfaiteurs.
- **Le troisième axe** est le dépistage précoce des maladies qui pourraient perturber notre existence et laisser des séquelles qui vont nous anéantir plus tard.

QUATRE AXES POUR PRÉVENIR LA VIEILLESSE (4/4)

- **Le quatrième et dernier axe** consiste à repousser la survenue de la perte d'autonomie fonctionnelle.
- Pour ce faire, de grand progrès ont été fait par la médecine moderne permettant par exemple de réduire les chutes dans les escaliers ou à la douche.
- En plus de ces quatre axes, **il faut également beaucoup bouger et éviter de rester longtemps sur place.**

NOS FRUITS DE RECHERCHE

- ANTEPROST, ANTECANCER, ANTEVIH, ANTEPALU (Brevets déjà obtenus),
- ANTHEPAT, ANTEBOLA, ANTELASSA, ULCERSTOP, ANTALZEIMER (Brevets en cours),
- DIABETOLYSE, ARTHROZSTOP, ANTEHTA, ANTEDREP,
- FIBROSTOP, FORTESEX, ANTEFATIG, SUPERFINES,
- STIMULEFOIE, FERTILITY POSITIF, ANTETABACOL,
- ANTEASTHMA, etc...

**Merci de
votre
aimable
attention**

