

Dr Daniel Dufour

# Vieillir est-il inéluçtable?

Réflexions d'un médecin sur un processus méconnu

## CHAPITRE 1

# La médecine traditionnelle ou la médecine globale ?

Afin de bien comprendre les enjeux dont il sera question dans cet ouvrage, j'utiliserai l'expression « médecine traditionnelle » pour référer à celle basée sur la science matérialiste. Cette médecine est encore la plus pratiquée de nos jours dans le monde et ses prestations sont habituellement prises en charge par les systèmes d'assurance maladie ou de santé de nombreux pays occidentaux, notamment.

*A contrario*, j'utiliserai le terme « médecine globale » afin de définir la médecine qui intègre certaines notions de la médecine matérialiste – notamment les descriptions des processus régissant la mécanique du corps humain – aux savoirs issus de toutes les disciplines scientifiques, comme la physique quantique, permettant de considérer que l'être humain est bien plus qu'une simple machine pensante. Cette médecine est aussi appelée médecine holistique ou intégrative.

Voyons les particularités de chacune de ces pratiques médicales.

## CE QUE NOUS APPREND LA MÉDECINE TRADITIONNELLE

Voilà presque deux siècles que la science matérialiste s'est imposée en Occident, et ensuite dans le monde entier, comme représentative du savoir « scientifique » absolu et, par conséquent, de la vérité concernant les sociétés humaines. Bien entendu, tout ce que cette science a démontré n'est pas à jeter aux orties, mais nous allons découvrir que cette connaissance est souvent partiellement fausse et très dogmatique. De plus, le fait qu'elle ait réussi à infuser notre conscience collective a des répercussions dramatiques sur nos vies.

La science matérialiste ne considère comme réel que ce qui est quantifiable, mesurable, mécanique, palpable, comme le corps physique, les médicaments, les opérations, ce que l'on consomme, ce que l'on voit, ce que l'on peut toucher. La médecine traditionnelle, basée sur cette science, part donc du postulat que l'être humain est constitué d'une somme de composants, dont les trois plus importants sont le corps, le cerveau et le psychisme. Chacune de ces parties est elle-même subdivisée en une multitude de composants ayant chacun ses particularités, ses fonctions et ses rôles à jouer afin que l'être humain puisse fonctionner. Ainsi, le corps est composé de différents organes (bras, jambes, thorax, abdomen, etc.), qui sont eux-mêmes composés de tissus, eux-mêmes composés de cellules, elles-mêmes composées entre autres de protéines, elles-mêmes subdivisées en chaînes d'acides aminés, qui sont eux-mêmes composés de différentes charges électriques qui donnent à la protéine sa fonction spécifique ainsi que sa forme.

Si nous faisons le chemin inverse et remontons du plus petit vers le plus grand en termes de fonctionnalité, chaque protéine a donc une tâche bien déterminée, soit d'aider la

cellule à remplir son rôle, qui est de donner sa spécificité et sa fonctionnalité au tissu afin de permettre au corps de remplir ses diverses missions de digestion, d'excrétion, de métabolisation, etc. Et toutes ces tâches sont coordonnées par le cerveau !

Cette façon de décrire la médecine traditionnelle est quelque peu simplifiée, mais illustre bien son concept. Ainsi, le cerveau dirige le corps, car il est l'organe principal qui distingue l'humain du reste du monde vivant que sont les animaux, les insectes, les plantes, etc. Le cerveau est lui-même composé de différents tissus et parties, et il est le chef d'orchestre de notre vie psychique et physique.

Notre corps est par conséquent une machine merveilleuse qui pense, réfléchit et analyse grâce à son cerveau. Ce dernier nous permet d'avoir des émotions et des envies. Depuis un siècle, des budgets colossaux ont été dépensés afin de comprendre comment tout cela fonctionne. La science matérialiste tente de se l'expliquer, sans parvenir à des conclusions. Sa plus grande certitude est celle-ci : nous sommes des machines, et comme toutes celles créées par l'humain, nous ne pouvons que vieillir et mourir tôt ou tard. Une certitude bien réelle puisque toute personne vieillit et meurt !

Cette dernière affirmation assène sa conception de ce qu'est un être humain : un assemblage de parties organiques dominées par un cerveau, qui régit le tout et explique encore que la matière ne peut être créée par la pensée.

Or, la médecine traditionnelle vit ses derniers jours si elle ne change pas sa façon d'aborder l'être humain. Si elle ne prend pas conscience qu'elle fait fausse route depuis la fin du siècle dernier. En effet, cette médecine n'a pas intégré une dimension essentielle : l'être humain ne peut être séparé de son environnement, au même titre qu'une cellule

ne peut être séparée des autres cellules, qui elles-mêmes ne peuvent être séparées des tissus qu'elles forment, etc.

Le courant matérialiste continue à affirmer haut et fort que l'être humain n'est qu'une fantastique machine qui ne peut que vieillir et disparaître, mais cette même science ne parvient pas à comprendre pourquoi l'espérance de vie moyenne dans les sociétés dites évoluées ne fait qu'augmenter – et de façon assez rapide en termes d'évolution – alors que l'âge de la ménopause chez la femme ne varie pas. Aucune raison spécifique n'est trouvée et du même coup, on tente de l'expliquer en affirmant – sans preuve aucune – que la solution doit être « multifactorielle », façon élégante de dire que nous n'en savons rien ! Ou que la recherche s'emploie, avec la neurobiologie (nouvel eden du courant matérialiste), à comprendre les raisons biochimiques et autres qui sont encore à découvrir pour nous aider à éclaircir cela...

L'hypothèse que le vieillissement est irréversible aura eu la vie longue et dure jusqu'à tout récemment ; très peu de personnes ont osé remettre en question cette contre-vérité. Depuis de très nombreuses générations, les gens n'ont cessé de croire, de répéter et de mettre « en pratique » cette croyance selon laquelle vieillir ne peut s'accompagner que d'un déclin physique, psychique et intellectuel, jusqu'à ce que la fin survienne.

En guise d'illustration, partons à la découverte de ce que la science matérialiste tente de nous apprendre sur deux sujets : le vieillissement et les différents âges de l'être humain. Nous analyserons ensuite les savoirs et les certitudes sur lesquels elle repose, avant de les comparer à ceux mis en avant par la médecine globale.

## **Les théories sur le vieillissement**

Il existe plus de 300 théories du vieillissement et toutes essaient d'expliquer le phénomène et surtout son origine<sup>1</sup>. Citons quelques grandes catégories parmi celles-ci.

### *Les théories évolutionnistes*

Ces théories étudient la longévité des différentes espèces animales en utilisant des travaux effectués chez l'animal mutant (ayant un ou plusieurs caractères héréditaires différents de ceux des parents) ou chez l'animal transgénique (à qui on a transféré un ou plusieurs gènes supplémentaires). Les animaux présentent trois modèles de vieillissement différents :

- rapide : par exemple, le saumon du Pacifique, dont le mâle meurt juste après l'accouplement à la suite d'un vieillissement accéléré induit par une décharge d'hormones<sup>2</sup> ;
- négligeable : par exemple, les tortues et les crocodiles. Chez ces animaux, aucun signe de vieillissement n'est observé, mais il est possible que le processus se passe à un rythme très lent<sup>3</sup> ;
- progressif : par exemple, certains poissons, serpents ou amphibiens qui présentent des changements similaires à ceux observés chez les mammifères<sup>4</sup>.

Bien entendu, les études effectuées sur des animaux ne

- 
1. Z.A. Medvedev, « An attempt at rational classification of theories of ageing », *Biologica Review of the Cambridge Philosophical Society*, vol. 65, n° 3, août 1990, p. 308-375.
  2. R.B. Huey, « Lizard », *Experimental Gerontology*, vol. 26, 1991, p. 411-439.
  3. T.C. Kara, « Ageing in Amphibians », *Gerontology*, vol. 40, 1994, p. 161-173, <https://www.karger.com/Article/Abstract/213585>.
  4. B.K. Patnaik, N. Mahapatro et B.S. Jena, « Aging in Fishes », *Gerontology*, vol. 40, 1994, p. 113-132, <https://www.karger.com/Article/Abstract/213582>.

peuvent pas être directement conclusives par rapport à l'être humain ; néanmoins, la compréhension de certains mécanismes inducteurs du vieillissement et de leurs différents types peut fournir des éléments quant aux mécanismes généraux<sup>5</sup>.

### *Les théories descriptives*

Ces théories ont pour but d'étudier les altérations des différents composants cellulaires (protéines, lipides, matériel génétique, organelles, tissus et organes) touchés par le vieillissement. Selon celles-ci, ces composants subissent un phénomène d'usure, laquelle serait la responsable « universelle » du vieillissement. Les composants fonctionneraient alors moins bien et ne rempliraient plus leur rôle de façon correcte et efficace. Mais même si ce phénomène existe, les personnes vieillissent pourtant différemment les unes des autres, ce qui ouvre une immense brèche dans ces théories. Nous reprendrons certains de ces points par la suite.

### *Les théories génétiques*

Ces théories postulent que le vieillissement est programmé dans le matériel génétique (ADN). Elles se basent sur des études familiales, c'est-à-dire sur des jumeaux homozygotes (« vrais » jumeaux) qui présenteraient une composante génétique<sup>6</sup>. Il ressort de ces études qu'il est actuellement impossible de déterminer quelles sont les causes exactes du vieillissement : est-il la conséquence des différentes altérations spontanées des

- 
5. E.L. Spangler et D.K. Ingram, « Utilization of the rat as a model of mammalian aging: impact of pathology on behavior », *Gerontology*, vol. 42, n° 6, 1996, p. 301-311, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8930617/>.
  6. N. Henon et F. Schächter, « Genetics of longevity », *Comptes rendus des séances de la Société de biologie et de ses filiales*, vol. 191, n° 4, 1997, p. 553-562, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9404458/>.

gènes ou commence-t-il à un moment précis de la vie, quand « l'horloge interne » arrive au début d'un compte à rebours et enclenche des mécanismes particuliers? D'autre part, il est reconnu que chez des personnes centenaires, on a pu observer, contre toute attente, certains gènes responsables de maladies mortelles à un âge précoce<sup>7</sup>.

#### *Les théories environnementales*

Ces théories sont basées sur l'étude des différents facteurs externes ou internes qui endommagent les cellules et désorganisent les tissus humains, et qui, par voie de conséquence, induisent le vieillissement. Elles tentent surtout d'observer les différences de longévité en présence ou en l'absence de facteurs spécifiques, tels que les radicaux libres, l'oxygène, le stress, le style de vie, la pollution chimique, les radiations, etc.

#### *Les théories issues de l'approche multidisciplinaire*

Ces théories sont les plus récentes et fondent leurs conclusions sur la multidisciplinarité, c'est-à-dire qu'elles intègrent les conclusions auxquelles parviennent des spécialistes de la médecine, de la psychologie et de la sociologie, par exemple. On les trouve notamment dans une des bibles de 700 pages sur le vieillissement<sup>8</sup> rassemblant les textes des sommités les plus respectées dans le domaine et présentant les processus qui sont à l'œuvre. Cet ouvrage reflète l'évolution de la sociologie et de la psychologie, qui prêtent de plus en plus attention

- 
7. P.M. Mannucci et coll., « Gene polymorphisms predicting high plasma levels of coagulation and fibrinolysis proteins. A study in centenarians », *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology*, vol. 17, n° 4, avril 1997, p. 755-759, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9108791/>.
  8. Vern L. Bengtson et Richard A. Settersten Jr., *Handbook of Theories of Aging*, New York, Springer, 2016.



aux dynamiques qui opèrent dans les parcours de vie, telles que le bien-être, les relations affectives et le réseau social. Il introduit en cela l'intérêt qu'il faut porter à la qualité de vie, au « bien vieillir » et non pas uniquement au « vieillir le plus longtemps possible ». On y lit également que les processus de vieillissement agissent à des niveaux différents ; que l'âge biologique et l'âge social ne coïncident pas toujours ; que les contextes environnementaux, institutionnels et normatifs évoluent également et doivent être pris en compte au fil des différentes générations étudiées. Une des conclusions avancées par les auteurs est qu'il est difficile de forger de façon claire et définitive une théorie sur les nombreuses dynamiques liées au vieillissement. Ils indiquent même qu'on doit rester très prudent quant aux apports définitifs de ces recherches à une compréhension globale et universelle des mécanismes de vieillissement<sup>9</sup>.

En définitive, toutes ces théories sont partielles. Elles ne tiennent pas compte de ce que la science – et pas seulement la science matérialiste – connaît à ce jour. Par conséquent, nous ne pouvons retenir aucune de ces « hypothèses de travail » si nous ne tentons pas de comprendre pourquoi certaines personnes vieillissent plus vite que d'autres et pourquoi la mort touche chacun d'entre nous à des âges différents.

### **Les différents âges de l'être humain**

Voyons maintenant ce que la science matérialiste nous dit à propos des différents âges de la vie.

---

9. Dario Spini et coll., « The Multiplicity of Aging: Lessons for Theory and Conceptual Development From Longitudinal Studies », dans Vern L. Bengtson et Richard A. Settersten Jr., *op. cit.*, p. 669-690.

### *L'âge chronologique*

L'âge chronologique correspond à celui de notre acte de naissance. Il mesure le nombre de rotations que la Terre a effectuées sur son axe autour du Soleil depuis que nous sommes nés. Cet âge ne peut être modifié; c'est celui qui a le moins d'importance dans le processus du vieillissement.

### *L'âge biologique ou physiologique*

L'âge biologique évalue le fonctionnement des systèmes physiologiques et reflète l'état fonctionnel exact de l'individu. On le calcule en se référant à un échantillon de la population ayant le même âge chronologique que ce dernier. Pour chaque tranche d'âge, on a fixé des valeurs moyennes de la plupart des processus biochimiques et physiologiques, encore appelés marqueurs biologiques. Il s'agit des suivants: la capacité respiratoire, l'acuité auditive, l'acuité visuelle, le taux d'antioxydants, la tension artérielle, la glycémie, l'adiposité, la densité osseuse, le taux de cholestérol, le taux de lipides, les taux hormonaux, le fonctionnement immunitaire, l'activité métabolique, la masse musculaire, la force musculaire, l'épaisseur de la peau et la régulation de la température.

L'âge biologique peut donc être très différent de notre âge chronologique. Il peut être sujet à modification et est influencé par notre mode de vie.

### *L'âge psychologique*

L'âge psychologique est celui que nous avons l'impression d'avoir d'un point de vue subjectif. Beaucoup de personnes déclarent qu'elles ne désireraient pour rien au monde revenir à leurs 25 ans, alors qu'elles ont un âge chronologique beaucoup plus avancé. Elles ont en effet atteint à cet âge un stade où elles parviennent à jouir davantage de la vie et à se détendre,

améliorant du même coup leur bien-être psychologique en ayant l'impression de se sentir bien plus jeunes qu'avant.

Notons que l'âge biologique et l'âge psychologique sont étroitement associés. Il est important de souligner que le fait d'améliorer un seul de ces deux âges va influencer sur l'autre, de même qu'une amélioration d'un seul des marqueurs biologiques du vieillissement aura des implications sur pratiquement tous les autres. Par exemple, améliorer la masse musculaire fera augmenter la densité osseuse et la capacité respiratoire, en plus de réduire l'adiposité.

### *L'âge social*

L'âge social d'un individu est défini en fonction de sa place dans le système social. À certains « âges de la vie » correspondent des occupations prépondérantes qui sont partagées par des individus d'âge voisin, sinon semblable : l'éducation dans l'enfance, le travail à l'âge adulte, le repos et la maladie à des âges avancés. Le changement de préoccupation qui survient à chaque nouvelle étape est partagé par les individus qui vivent le même moment de ce cycle, même si leur âge biologique diffère. L'âge social est celui qui nous renvoie à la société. Il détermine l'image qu'une personne a d'elle-même à un âge donné. Il dépend de facteurs culturels, des représentations de la vieillesse que nous avons acquises durant l'enfance et de la capacité à résister à la tentation de l'isolement et du repli sur soi.

En conclusion, nous pouvons constater que la notion d'âge est elle aussi une grande nébuleuse, au vu des connaissances actuelles considérées comme la base de la pensée matérialiste.

## **Croyances et savoirs**

Nous avons coutume de confondre le savoir avec nos croyances. Ces dernières sont issues de ce que les générations précédentes

# Table des matières

Préface .....	5
Introduction .....	7
<b>Chapitre 1 La médecine traditionnelle ou la médecine globale? .....</b>	<b>13</b>
Ce que nous apprend la médecine traditionnelle .....	14
Ce que nous apprend la médecine globale .....	27
<b>Chapitre 2 La cellule humaine .....</b>	<b>35</b>
Généralités .....	36
Le déterminisme génétique .....	40
L'épigénétique .....	42
<b>Chapitre 3 Le temps .....</b>	<b>49</b>
Le temps est relatif .....	51
Le temps ne peut être dissocié de l'espace .....	52
Le réel existe indépendamment de la position de l'observateur .....	53
L'information émane de l'observateur, mais aussi de son environnement .....	53
<b>Chapitre 4 Le cerveau .....</b>	<b>57</b>
Les points de convergence entre le courant matérialiste et les nouvelles acquisitions scientifiques issues de la physique quantique .....	59

Les points de divergence entre le courant matérialiste et les nouvelles acquisitions scientifiques issues de la physique quantique .....	66
<b>Chapitre 5 Nous sommes énergie et information ...</b>	<b>85</b>
Où se trouve l'énergie? .....	88
Les émotions .....	92
Tout est information.....	100
Le noyau fondamental .....	106
<b>Chapitre 6 Notre pire ennemi : l'ego, le mental.....</b>	<b>117</b>
Qu'est-ce que le mental (ou l'ego)?.....	118
Comment le mental se manifeste-t-il dans notre corps? ...	121
Pourquoi devons-nous nous préoccuper de nos tensions? ...	123
<b>Chapitre 7 Le concept et la méthode OGE</b>	
« à l'envers de l'ego » .....	131
Le premier pilier : éteindre le mental .....	133
Le deuxième pilier : reconnaître, ressentir et exprimer ses émotions de joie, de tristesse et de colère .....	141
Le troisième pilier : retrouver son savoir inné et son noyau fondamental .....	154
<b>Conclusion.....</b>	<b>167</b>