

Santé

Ces deux âges auxquels le corps subit un coup de vieux

Les scientifiques ont découvert que le vieillissement humain ne se produit pas de manière linéaire, mais que des changements surviennent à 44 et 60 ans environ.

Par Johanna Amselem

Publié le 27/08/2024 à 06h15



Les différentes molécules examinées ont connu des changements accélérés aux âges de 44 et 60 ans. © Lionel VADAM / MAXPPP / PHOTOPQR/L'EST REPUBLICAIN/MAXPPP

Temps de lecture :
3 min



Vous avez l'impression que votre corps décline ? Ce n'est pas forcément qu'une sensation. Des scientifiques de l'université de Stanford (États-Unis) et de l'Université technologique de Nanyang à Singapour ont suivi 108 participants américains pendant plusieurs années afin d'observer les changements liés au vieillissement sur différentes molécules.

LA NEWSLETTER SANTÉ

Tous les mardis à 9h30

Recevez notre sélection d'articles issue de notre rubrique Santé ainsi que les Palmarès des hôpitaux et cliniques, dossiers spéciaux, conseils et astuces...

S'inscrire

Les scientifiques ont constaté que deux périodes de vieillissement se déclaraient à certains âges. « L'analyse a révélé des schémas non linéaires cohérents dans les marqueurs moléculaires du vieillissement, avec une dysrégulation substantielle survenant à deux périodes principales se produisant à environ 44 ans et 60 ans d'âge chronologique », notent les auteurs de cette étude publiée dans [la revue scientifique *Nature Aging*](#). Avant de compléter : « Des molécules et des voies fonctionnelles distinctes associées à ces périodes ont également été identifiées, telles que la régulation immunitaire et le métabolisme des glucides qui ont changé au cours de la transition de 60 ans et les changements du métabolisme des maladies cardiovasculaires, des lipides et de l'alcool au cours de la transition de 40 ans. »

Les auteurs suggèrent donc que le vieillissement humain ne se produit pas de manière graduelle et linéaire pendant toute la durée de la vie. À l'inverse, les différentes molécules examinées par les chercheurs ont connu des changements accélérés aux âges de 44 et 60 ans. Sur [CNN](#), Michael Snyder, proufesseur du département de génétique de Stanford et auteur de l'étude, donne certains exemples. Il explique que la capacité à métaboliser la caféine diminue vers 40 ans, puis une nouvelle fois vers 60 ans. De même, les composants impliqués dans le métabolisme de l'alcool diminuent vers l'âge de 40 ans. Au total, 81,03 % des molécules (9 106 sur 11 305) ont présenté des changements à au moins un des deux stades identifiés.

Un processus commun aux hommes et aux femmes

« Les gens subissent souvent des blessures musculaires et voient leur accumulation de graisse se produire dans la quarantaine (en lien avec le métabolisme des lipides), et la sarcopénie (perte musculaire) frappe certainement les personnes dans la soixantaine – c'est un problème très grave », ajoute Michael Snyder. De plus, les auteurs de cette étude rapportent que les risques d'apparition de maladies augmentent plus rapidement après 60 ans.

À lire aussi : Pourquoi bien dormir aide à mincir

En effet, les conclusions de cette étude rapportent que les personnes âgées de 60 ans ou plus sont davantage vulnérables face aux troubles cardiovasculaires, aux problèmes rénaux et au diabète de type 2. Au regard des conclusions, les scientifiques recommandent donc d'apporter des changements de style de vie à l'approche de ces années charnières de la quarantaine et de la soixantaine.

Un point de transition à environ 55 ans

Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont observé l'existence d'un point de transition à environ 55 ans. Cette bascule ne serait pas uniquement attribuée à la ménopause féminine mais représente donc un phénomène commun dans le processus de vieillissement des deux sexes. « Ce résultat est cohérent avec les études précédentes, ce qui étaye

davantage l'idée que ce point de transition est une caractéristique majeure du vieillissement humain », confirment les auteurs.

Toutefois, ces derniers rappellent la nécessité de mener d'autres recherches pour valider ces premiers éléments : « Ces résultats suggèrent l'utilité potentielle de ces ensembles de données comme indicateurs du processus de vieillissement, tout en reconnaissant que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour la validation. »

À NE PAS MANQUER

Combien de pas faut-il faire par jour pour rester en bonne santé ?

Le collagène est-il vraiment efficace contre les rides ?

Santé : l'espérance de vie « sans incapacité » estimée entre 10 et 11 ans à 65 ans

Un avis, un commentaire ?

Partagez votre opinion avec les autres membres du Point.

S'abonner

Ce service est réservé aux abonnés. [S'identifier](#)

L'INFO EN CONTINU

07h30 - Araignée violoniste : faut-il s'inquiéter de sa morsure ?

06h15 - Ces deux âges auxquels le corps subit un coup de vieux

12h47 - Cancer de l'ovaire : ces quatre symptômes auxquels vous devez être...

Toute l'actualité Santé



Rejoignez
les esprits libres

1€ | le 1^{er} mois
sans engagement

S'abonner

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

P. Et si on divisait le nombre de députés par deux ?



P. Émeutes au Royaume-Uni : la censure n'est pas la solution



P. Qui est Pavel Durov, l'insaisissable créateur de Telegram arrêté en France ?



LES PLUS LUS

- 1** Ce que mijote Karim Bouamrane, le maire de Saint-Ouen en piste pour Proutignon
- 2** Michel Cymes : « Cette prof qui m'a fait rater mon bac »
- 3** Attentat de La Grande-Motte : El Hussein Khenfri, le raté radicalisé



Mardi 4 juin 2024

[Voir les hors-séries](#)



LE CLASSEMENT DES HÔPITAUX



P. EXCLUSIF. Les tableaux d'honneur 2021 des hôpitaux et cliniques

P. Palmarès des hôpitaux : un professeur de médecine dénonce la censure

[Trouver le meilleur hôpital](#)

Consultez toute l'actualité en France et dans le monde sur *Le Point*, suivez les informations en temps réel et accédez à nos analyses, débats et dossiers.

LES UNIVERS

[Le Point Montres](#)

[Le Point Vin](#)

[Le Point Auto](#)

[Le Point Pop](#)

[Le Point Afrique](#)

[Eurêka](#)

LIRE LE POINT

[Abonnement](#)

[L'édition de la semaine](#)

[La boutique](#)

[L'application mobile](#)

[Les newsletters](#)

À PROPOS

[Expérience Le Point](#)

[Tutoriel Vidéo](#)

[Publicité](#)

[Le Point Stories](#)

[Nous sommes OJD](#)

[Les forums du Point](#)

LIENS UTILES

[Nous contacter](#)

[Nos journalistes](#)

[Archives](#)

[Le Point pour les déficients visuels](#)

[FAQ](#)

[Abonnements](#)

[Plan du site](#)

LES SERVICES

[Cours de langues](#)

[Forfait mobile](#)

[Comparateur PER](#)

[Comparateur VPN](#)

[Code promo lastminute.com](#)

Code promo C&A
Code promo Emirates
Code promo Bleu Bonheur
Code promo SFR

SUIVEZ-NOUS



[Portail de la transparence](#) - [Mentions légales](#) - [CGU](#) - [CGV](#) - [Conditions générales d'un compte client](#) - [Charte de modération](#) -
[Politique de protection des données à caractère personnel](#) - [Gérer mes cookies](#)