

## Ouverture du premier centre de bien-être anticipatif en Suisse

### Brange : un impact direct sur la santé, le bien-être et la gestion du stress

#### QU'EST-CE QUE LA MEDICINE ANTICIPATIVE?

La médecine moderne fournit des outils pour le diagnostic et le traitement de la plupart des maladies, malheureusement pas toutes. Nos systèmes de soins de santé sont orientés sur un modèle d'intervention tardive. Il est conçu pour offrir un traitement en cas de maladie, mais pas pour maintenir la bonne santé. C'est un paradoxe, puisque pour les maladies courantes, une phase clinique latente existe, sans aucun symptôme évident et peut durer plusieurs années avant la première manifestation de la maladie. C'est notamment le cas pour des maladies comme le diabète de type 2, d'athérosclérose, de cancer et de neuro-dégénérescence qui se développent lentement et frappent subitement.

#### **La plupart de ces maladies ont une source commune : l'inflammation.**

Les processus qui, par exemple, génèrent la perte de fonction des cellules pancréatiques produisant de l'insuline et mènent au diabète, sont par nature des processus inflammatoires. L'athérosclérose n'est rien d'autre que le résultat d'une inflammation chronique des vaisseaux sanguins. Il existe également des éléments de preuve que le cancer est stimulé par une inflammation chronique.

Une inflammation chronique est un événement subclinique. Il se produit pendant des années sans symptôme et frappe lentement progressivement les différents organes et tissus, conduisant à des maladies apparaissant plus tard dans la vie. Ces maladies sont généralement associées au vieillissement.

Qu'en est-il du vieillissement en l'absence de maladies ? Fait intéressant, il apparaît que le processus de vieillissement est également associé à l'inflammation. Ce processus est appelé aujourd'hui "inflamm-voillissement". En d'autres mots, si nous pourrions trouver un moyen de prévenir ou de traiter une inflammation chronique, nous pourrions par la même occasion retarder le vieillissement.

Qu'est-ce qui provoque une inflammation chronique ? La réponse est d'une simplicité décevante : **le mode de vie, c'est-à-dire les repas hypercaloriques, le stress et le manque d'exercices physiques.**

Comment cela fonctionne-t-il ? Il semble que tous ces facteurs agissent via une voie moléculaire spécifique : le stress oxydant qui génère des radicaux libres. Et les radicaux libres déclenchent l'inflammation.

Cela signifie-t-il que nous pouvons empêcher une inflammation chronique simplement en mangeant moins, en faisant du jogging, en travaillant moins et en prenant la bonne dose d'antioxydants ? La réponse est à nouveau d'une simplicité décevante : Oui.

**Nous avons maintenant un grand nombre de preuves scientifiques qui prouvent que l'exercice physique modéré, les diètes équilibrées en calories et la gestion du stress peut arrêter le processus inflammatoire chronique qui génère des maladies associées au vieillissement.**

Malheureusement, comme indiqué précédemment, nos systèmes de santé ne sont pas organisés pour intervenir dans une période de vie "libre de maladie ". Nous sommes très bien organisés pour traiter mais pas pour prévenir.

La médecine anticipative est une nouvelle initiative. Elle unifie et coordonne au sein d'un unique modèle opérationnel, quatre zones distinctes de la médecine : la médecine préventive (prévention primaire et secondaire), la médecine prédictive (tests génétiques de la sensibilité de la maladie), la médecine anti-âge (interventions du cadre de vie, gestion du stress, mesure de stress oxydant, évaluations attiser-vieillessement, hormonales) et la médecine régénérative (rajeunissement de tissus, de cellules souches).

La médecine anticipative offre un nouveau paradigme au fonctionnement des soins de la santé. Notre objectif est de rassembler les connaissances et expériences de ces quatre branches de la médecine pour fournir une approche globale aux problèmes du vieillissement et aux maladies associées au vieillissement. L'initiative de la médecine anticipative s'appuie sur des protocoles cliniques bien établis et validés pour la détection précoce des maladies. Elle favorise aussi l'étude de nouvelles méthodes, basées sur les récents progrès scientifiques dans la génétique et de la biochimie du vieillissement.

Enfin, nous croyons fermement que **des changements durables du style de vie ne peuvent être atteints que dans un contexte de «psychologie positive»**. C'est pourquoi nous avons joint nos efforts avec ceux de BRAINGE.

La documentation de presse complète et illustrations en haute définition téléchargeables sur le site [www.brainge.ch](http://www.brainge.ch) ou encore sur le site ftp suivant : <ftp://www.pur-pr.com/web> :

|  |
|--|
| Accès : <a href="ftp://www.pur-pr.com/web/">ftp://www.pur-pr.com/web/</a><br>Username : brainge<br>Password : anticipation |
|--|

Pour toute information complémentaire : [www.brainge.ch](http://www.brainge.ch)

**Contacts médias :**

pur pr, Christine Urfer, [christine.urfer@pur-pr.com](mailto:christine.urfer@pur-pr.com) ou Lena Wenger, [lena@pur-pr.com](mailto:lena@pur-pr.com)  
Place St.François 12, 1003 Lausanne  
mobile : +41 78 619 05 00 tél. : +41 21 320 00 10 fax : +41 21 320 00 11