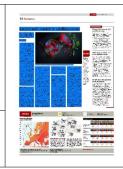
Date: 12.07.2016

# DANDA

Le Temps / Sortir 1002 Lausanne 021 331 78 00 www.letemps.ch

Genre de média: Médias imprimés Type de média: Presse journ./hebd.

Tirage: 36'802 Parution: 6x/semaine





N° de thème: 999.056 N° d'abonnement: 1086739

Page: 16

Surface: 49'659 mm<sup>2</sup>

## La grenade contre le vieillissement



Pour profiter des bienfaits de la grenade, il faut la boire en jus et non en manger les graines. (GETTY IMAGES)

forme au fil des années

JULIE SCHÜPBACH **y** @julie\_schups

bon vieillir! C'est alors qu'on se Nature Medicine.

Les petits fruits rouges comme des vers, puis à des souris.

SANTÉ La grenade permet la revi- les grenades et les baies sont Perte de tonus talisation des muscles vieillissants, réputés êtres des «super-fruits» d'après une étude de l'EPFL. Une en raison des molécules appepiste naturelle pour garder la lées ellagitanines qu'ils laire chez les vers. De plus, leur substances posséderaient des propriétés antioxydantes qui protègent l'organisme. Un effet Jambes lourdes, douleurs au que les scientifiques n'avaient âgées, ils découvrent que leur

Dans leur étude, les chermetà croire aux vertus magiques cheurs ont démontré que les des jus de grenades, des noix et ellagitanines n'avaient pas d'efdu thé vert. Et si ces remèdes de fet direct sur l'organisme. Par grand-mère fonctionnaient vrai-contre, une fois digérées par les ment? Des scientifiques lausan-microbes intestinaux, elles nois viennent en tout cas de produisent une nouvelle subsdémontrer le pouvoir anti-vieil- tance appelée urolithine A lissement du jus de grenade, (UA). Intéressés par les poudans une étude parue dans l'édi-voirs potentiels de cette dries. Mais avec l'âge, ces usines tion du 12 juillet de la revue seconde molécule, les scienti-énergétiques s'épuisent et fiques l'ont donnée à manger à deviennent moins productives.

Observation des médias

Gestion de l'information

Analyse des médias

Services linguistiques

Ils ont alors observé une augmentation de la tonicité muscucontiennent naturellement. Ces durée de vie s'est vue rallongée de 60%, passant de vingt à une cinquantaine de jours. Réalisant ce même test sur des souris dos, nuque rigide: il ne fait pas toutefois pu prouver jusqu'alors. motricité augmente de 40% en seulement deux semaines.

Comment une molécule naturelle peut-elle ralentir le vieillissement? Pour fonctionner, les tissus musculaires ont besoin d'énergie, produite dans les cellules par de petits compartiments appelés mitochon-

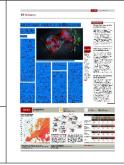
S'observe alors une perte du

Date: 12.07.2016

Le Temps / Sortir 1002 Lausanne 021 331 78 00 www.letemps.ch

Genre de média: Médias imprimés Type de média: Presse journ./hebd.

Tirage: 36'802 Parution: 6x/semaine





N° de thème: 999.056 N° d'abonnement: 1086739

Page: 16

Surface: 49'659 mm<sup>2</sup>

rendement énergétique.

plusieurs mitochondries. Lorsqu'un organisme est jeune, il existe un cycle de régulation naturel entre élimination des vieilles mitochondries et création de nouvelles. Avec l'âge, cette régulation est moins perfectionnée et de nombreuses «usines» dysfonctionnelles restent dans les cellules, abaissant le rendement d'énergie cellulaire. L'UA, en éliminant les mitochondries usagées, rétablit ce cycle naturel comme si l'organisme n'avait pas vieilli.

Profiter des bienfaits de la grenade n'est pas pour autant chose aisée. La molécule précurseur permettant la création d'UA lors de la digestion se trouve dans la coque de la grenade, il faut donc la boire en jus et non uniquement manger les graines. Par ailleurs, la transformation du

produit de la grenade dépend de la composition de la flore intestinale: certaines personnes ont un microbiote intestinal qui favorise la production d'UA alors que d'autres n'en produiront que très peu.

### Doses finement calibrées

Johan Auwerx, un des auteurs de l'étude à l'EPFL, explique: «Nous avons synthétisé de l'UA avant de la mettre directement dans la nourriture des vers et des souris.» La molécule ingérée par les animaux n'est donc pas une molécule qu'ils ont produite eux-mêmes lors de leur digestion. «Il n'y a pas de biais possible, la molécule de synthèse que nous avons créée est exactement la même que l'UA au naturel», poursuit le chercheur. Selon Bernard Thorens, du

tonus musculaire ainsi qu'une centre intégratif de génomique augmentation des difficultés à l'Université de Lausanne: liées à la mobilité. Le rôle de «C'est une belle étude qui l'UA est d'éliminer les mito- montre les effets bénéfiques chondries usagées, permettant d'extraits de plantes.» Quant à à la cellule de maintenir son Christian Neri, du département de la biologie du vieillissement En effet, une cellule possède à l'Université de Paris-Seine, il estime que «cette étude suggère qu'une molécule naturellement produite par l'organisme à partir de fruits pourrait protéger

> le muscle contre le vieillissement, en améliorant le contrôle qualité des composantes musculaires».

> La molécule aura-t-elle les mêmes effets régénérants chez l'être humain? Pour Ann Kato, du Département des neurosciences fondamentales de l'Université de Genève, «peut-être que l'UA pourra être utilisée comme une thérapie chez les personnes âgées avec une fragilité ou une faiblesse musculaire conduisant normalement à l'invalidité, à l'hospitalisation et au décès». Patrick Aebischer, président de l'EPFL ayant participé à l'étude, explique que «des tests sont actuellement en cours sur des personnes âgées ayant des maladies liées à des dégénérescences musculaires».

> La société Amazentis, partenaire de l'étude, a conçu ces produits afin d'administrer des doses finement calibrées d'UA. La molécule étant naturelle, l'évaluation de sa toxicité éventuelle n'a pas besoin d'être aussi poussée qu'avec des molécules pharmaceutiques. Optimiste, Johan Auwerx conclut: «D'ici deux à trois ans nous auront des résultats liés au protocole mené sur les humains.»