



Manger moins, pour vivre vieux ?

VIT-ON PLUS VIEUX, SI L'ON MANGE MOINS ?

Chez l'Homme, à ce jour, aucune étude ne le confirme. Mais, chez le lémurien, dont la physiologie est proche de la nôtre, une réduction des apports nutritionnels, pendant la vie adulte, permettrait de vivre plus longtemps.

Pendant **10 ans**, des chercheurs du **CNRS** et du Museum national d'Histoire naturelle* ont évalué l'impact de l'alimentation (quantité et qualité), sur la longévité des lémuriens; primates, dont la physiologie présente des similitudes avec l'espèce humaine. Chez ce primate, réduire les apports alimentaires de **30%** (en préservant l'équilibre nutritionnel), à l'âge adulte, augmente de près de **50%** la durée de vie. "La survie médiane est de **9,6 ans**, contre **6,4 ans** pour les animaux contrôles".

MOINS DE DIABÈTE, MOINS DE CANCERS

Autres bénéfices repérés, chez les lémuriens soumis à la restriction calorique: "*une préservation des capacités motrices, sans modification des performances cognitives, et une réduction de l'incidence des pathologies habituellement associées au vieillissement, comme le cancer et le diabète*". Prochainement, les scientifiques comptent "associer la restriction calorique à un autre paramètre, l'exercice physique, afin de tenter de repousser, encore plus loin, les limites de la longévité".

A quand des études menées chez l'Homme ?
Affaire à suivre !

* en partenariat avec l'Ecole nationale vétérinaire d'Alfort, l'Institut pluridisciplinaire Hubert Curien (CNRS/Université de Strasbourg), le Centre de psychiatrie et neurosciences (Inserm/Université Paris Descartes), le Laboratoire de psychopathologie et de neuropsychologie de l'Université Paris 8, le Laboratoire de maladies neuro-dégénératives: mécanismes, thérapies, imagerie (CNRS/CEA/Université Paris-Sud).