

Longévité : trois facettes de la rhumatologie

Par Philip A. Baer, MDCM, FRCPC, FACR

« La qualité de la vie, et non sa longévité, est ce qui compte. » – *Martin Luther King, Jr.*

« Longue vue et prospérité. » – *Spock, Star Trek*

« Que tu vives jusqu'à 120 ans. » – *Bénédiction juive traditionnelle*

La longévité, la durée de vie en bonne santé, les « zones bleues » (endroits où l'on trouve de nombreux centenaires) et les *biohacks* ont actuellement le vent en poupe dans les médias traditionnels et sociaux. Ces concepts ne sont pas entièrement nouveaux. Mon intérêt a été éveillé par trois liens avec la rhumatologie que j'ai découverts en explorant le sujet.

Le Dr James Fries, rhumatologue pionnier à Stanford, est connu pour avoir créé la base de données ARAMIS (Arthritis, Rheumatism and Aging Medical Information System) financée en 1975 par le National Institute of Health (NIH). Il a également développé le questionnaire original d'évaluation de la santé (HAQ), que nous utilisons tous dans nos cliniques sous une forme modifiée à ce jour. Son article publié en 1980 dans le *New England Journal of Medicine* (NEJM)¹ et son discours liminaire prononcé en 1982 à l'Institute of Medicine² traitaient de la plasticité du vieillissement, de la mort naturelle, de la sénescence et du concept de « compression de la morbidité », dans le but d'améliorer la durée de vie en bonne santé plutôt que la durée de vie. Il a émis l'hypothèse que des comportements sains — faire de l'exercice, bien manger, arrêter de fumer, passer régulièrement des examens médicaux et recevoir un traitement précoce — pourraient modifier la trajectoire de santé d'un individu, le faisant passer d'une mauvaise santé et de maladies chroniques pendant de nombreuses années à une bonne santé jusqu'à la fin de sa vie³.

Adopter des comportements sains, c'est très bien, mais il est dans la nature humaine de rechercher des raccourcis. Malheureusement, comme je l'ai appris en assistant récemment à une conférence donnée par la Dr^{ce} Coleen Murphy et en lisant son livre *How We Age: The Science of Longevity*, il n'existe pas vraiment de raccourcis. Cependant, nombreux sont ceux qui ont d'autres idées. On m'a offert un livre intitulé *Outlive: The Science and Art of Longevity*, écrit par le Dr Peter Attia, un gourou de la longévité récemment discrédité par son apparition dans les dossiers Epstein. J'ai apprécié les conseils sur l'exercice physique et la santé émotionnelle, mais je ne prévois pas de commencer à prendre de la metformine ou de la rapamycine pour leurs bienfaits potentiels sur la longévité.

Parallèlement, le Dr Michael Roizen, directeur du bien-être à la Cleveland Clinic et ancien consultant médical en chef de l'émission *The Dr. Oz Show*, a écrit un ouvrage sur ce sujet intitulé *The Great Age Reboot*. Il s'est maintenant associé

à d'autres pour lancer *Lifespan Edge*, avec des cliniques proposant le traitement par échange plasmatique thérapeutique (TPE), présenté comme « une thérapie révolutionnaire pour la longévité qui filtre les molécules nocives de votre circulation sanguine, telles que les protéines inflammatoires, les anticorps et les toxines, et remplace votre plasma par une solution propre et stérile. Considérez cela comme une « mise à jour du système » au niveau cellulaire. »⁴.

Je laisserai le TPE aux milliardaires de la technologie, ainsi que les injections de cellules souches, mais le flot d'informations continue de jaillir.

En décembre 2025, j'ai assisté à une conférence via Zoom présentée par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, mettant en vedette leur professeur résident 2025, le Dr Bertalan Mesko. Connu sous le nom de « futuriste médical », ce médecin basé à Budapest est spécialisé dans l'intelligence artificielle (IA) et les technologies numériques de la santé. Sa conférence était l'une des meilleures auxquelles j'ai assisté sur le sujet. J'ai alors commencé à le suivre sur LinkedIn, où je suis tombé sur son article « *Inside the World's Most Comprehensive Longevity Package* »⁵. Le PDG d'une société appelée MediPredict a contacté le Dr Mesko pour lui proposer leur programme complet de prévention en matière de longévité et de santé, d'une valeur normale de 20 000 euros. Il n'a pas pu résister. La société propose « un large éventail de services, notamment le séquençage complet du génome, la métagénomique du microbiome, la métabolomique, des paramètres de laboratoire approfondis et des diagnostics par imagerie ». Qu'est-ce que cela impliquait pendant un mois de tests? Tout ce qui suit, plus quatre consultations pour examiner les résultats :

Séquençage complet du génome (avec analyses spécialisées telles que le cancer ou les maladies cardiovasculaires, en fonction des antécédents familiaux), analyses sanguines (plus de 300 marqueurs, des hormones et vitamines aux marqueurs tumoraux et au test de tolérance au glucose), tests microbiologiques, échographie abdominale, analyse de la composition corporelle (DEXA), angiographie coronarienne par tomographie par ordinateur (CT), angiographie crânienne par résonance magnétique (IRM), ostéodensitométrie, IRM du corps entier, surveillance ambulatoire de la pression artérielle, patch d'électrocardiographie (ECG), test d'effort, test d'âge

Suite à la page 5

Longévité : trois facettes de la rhumatologie

Suite de la page 3

biologique à partir du sang, ECG au repos et à l'effort, test du sommeil, journal alimentaire, spirométrie, surveillance continue de la glycémie, analyse du sperme, examens physiques (dermatologie, otorhinolaryngologie (ORL), gastroentérologie, médecine interne, neurologie, ophtalmologie, urologie), gastro- et coloscopie, et test de toxicité! Cela nécessitait jusqu'à quatre tests par jour et était non seulement physiquement mais aussi émotionnellement éprouvant, en particulier en ce qui concerne ce que le D^r Masko a qualifié de *FOFO* (« *Fear of Finding out* » si les résultats étaient préoccupants).

Quels ont été les résultats? Certaines variantes génétiques potentiellement significatives ont été mises en évidence, ainsi que des tests positifs pour le facteur rhumatoïde et les anticorps anti-ADN double brin, probablement sans importance chez un homme de 41 ans en bonne santé et asymptomatique. Lorsque vous prescrivez autant de tests à une personne dont la probabilité pré-test d'une maladie rhumatismale est faible, certains seront positifs, comme le savent tous les rhumatologues. Les conseils alimentaires après tous ces tests : « réduire la consommation globale de graisses et légèrement diminuer les glucides, en accordant une attention particulière à la qualité des protéines plutôt qu'à leur quantité, limiter les aliments frits, les graisses en excès, la consommation rapide ou excessive d'alcool, les apports protéiques importants en une seule fois et les viandes fortement transformées. L'apport en fibres et l'hydratation ont été soulignés comme des éléments à maintenir ou à augmenter. » J'aurais pu donner ces conseils de bon sens sans avoir recours à des tests coûteux.

Quelles ont été certaines des conclusions du D^r Masko?

- 1) La longévité exige BEAUCOUP d'efforts, de temps, d'intimité et d'argent;
- 2) Vivre longtemps s'accompagne de BEAUCOUP d'inquiétudes liées à la santé;
- 3) Le fardeau du bruit (résultats fortuits) dans les données est un problème;
- 4) Le mode de vie reste le facteur le plus déterminant pour la longévité. Malgré tous ces tests *high-techs*, les actions les plus efficaces restent l'activité physique/l'exercice, l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress, les liens sociaux et la prévention des expositions nocives.

Un éditorial publié dans le numéro de Noël 2025 du *British Medical Journal* (BMJ) sur la science de la médecine de la longévité a renforcé ces mêmes idées. « Malgré le battage médiatique autour des nouvelles thérapies de longévité, les preuves les plus solides en faveur de l'allongement de la durée de vie en bonne santé restent les interventions structurées en matière de médecine du mode de vie. »... La médecine du mode de vie couvre des facteurs tels que l'alimentation, le sommeil, l'exercice physique, les relations sociales, la relaxation et l'évitement des habitudes néfastes... Une importance excessive accordée aux interventions spéculatives risque de

détourner l'attention des mesures fondées sur des preuves solides en matière de mode de vie. Des changements durables dans l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et les relations sociales donnent systématiquement de meilleurs résultats que les alternatives pharmacologiques »⁶.

Peut-on trouver au Canada des cliniques spécialisées dans la médecine de la longévité avec une approche rhumatologique? Oui, c'est possible. Deux rhumatologues ontariens, le D^r Saeed Shaikh et le D^r Derek Haaland, ont ouvert la Precision Longevity Medical Clinic à St. Catharines, en Ontario⁷. La promesse : « Grâce à notre dépistage approfondi, à nos vastes bases de données et à nos plans d'action holistiques personnalisés, optimisez votre espérance de vie en bonne santé et libérez votre potentiel de longévité. » Je connais bien ces slogans désormais, et les tests vont du fibroscan à l'IRM du corps entier, en passant par l'analyse complète du génome ADN et les tests sanguins de détection précoce de plusieurs cancers par biopsie liquide. Des médicaments favorisant la longévité sont apparemment disponibles en fonction du niveau de programmation de longévité sélectionné. Tout cela semble très intéressant. Faites-moi savoir si vous essayez. Je peux vous assurer que vous ne me rencontrerez pas dans la salle d'attente de la clinique.

Philip A. Baer, MDCM, FRCPC, FACP
 Rédacteur en chef, JSCR
 Toronto (Ontario)

Références :

1. Fries J.F. Aging, Natural Death, and the Compression of Morbidity. *New England Journal of Medicine*. 1989; 303:130-35.
2. Fries J.F. The Compression of Morbidity. *Milbank Q*. 2005 Dec; 83(4):801-823. doi: 10.1111/j.1468-0009.2005.00401.
3. Goldman B. Stanford Medicine professor James Fries, proponent of healthy aging, dies at 83. Disponible au <https://med.stanford.edu/news/all-news/2021/12/james-fries-obituary.html>. Consulté le 1^{er} février 2026.
4. The Science of Feeling Better, Longer. Disponible au <https://lifespan-edge.com/services/>. Consulté le 1^{er} février 2026.
5. Inside the World's Most Comprehensive Longevity Package. Disponible au <https://medicafuturist.com/inside-the-worlds-most-comprehensive-longevity-package>. Consulté le 1^{er} février 2026.
6. Joshi M, Singh S, Rowley N. Science of longevity medicine. *BMJ*. 2025; 391 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.r2536> (Publié le 12 décembre 2025).
7. Precision Longevity. Disponible au <https://precisionlongevity.ca/>. Consulté le 1^{er} février 2026.