



VIVRE LONGTEMPS en bonne santé

Bien que l'espérance de vie moyenne des Belges s'élève à 84,4 ans pour les femmes et à 79,5 ans pour les hommes, l'espérance de vie en bonne santé n'avoisine que 64 ans, tous sexes confondus, donnant respectivement 20 et 15 ans de vie avec incapacités !¹

Or, ce n'est pas tant la maladie qui nous fait vieillir, que le vieillissement qui est source de maladies chroniques et dégénératives, même si ces phénomènes sont intimement liés. Si l'on veut vivre longtemps en bonne santé, il faut tout faire pour ralentir le vieillissement !

Pourquoi vieillit-on ?

Le vieillissement est principalement imputable au stress oxydatif, l'agression des cellules par les radicaux libres (RL), qui nous fait littéralement rouiller sur pieds. Ces particules réactives proviennent à la fois de notre physiologie et de sources externes (rayonnement solaire, radiations, pollutions diverses,...).

Dans l'organisme, nos centrales énergétiques (mitochondries), qui brûlent des calories au feu de l'oxygène, sont de gros pourvoyeurs de RL. Notre système immunitaire, qui utilise des RL pour neutraliser les agents pathogènes (virus, bactéries...), est une autre source majeure. Le processus de détox hépatique produit aussi quantité de RL. D'autres phénomènes comme la glycation² ou la rupture de l'équilibre acido-basique contribuent à la production de RL et à l'inflammation en dégradant la fonctionnalité de nos protéines.

Les RL, s'ils ne sont pas suffisamment neutralisés par des antioxydants (vitamines, minéraux, enzymes...internes ou externes), créent un stress capable d'endommager n'importe quelle partie de nos cellules (membranes lipidiques, protéines, ADN,...). Stress oxydant et inflammation sont intimement liés et se renforcent mutuellement.

Notre organisme est heureusement équipé de systèmes de détoxication, de nettoyage des protéines et cellules endommagées et de réparation de l'ADN. L'efficacité de ces systèmes est en partie liée à notre génétique, mais davantage encore à notre environnement et à notre mode de vie.

Ils peuvent être mis sous pression et devenir moins performants au fil du temps. Or, une fois le vieillissement enclenché, c'est l'engrenage...

Ralentir le vieillissement nécessite donc :

- D'éviter le plus possible les sources d'agression de nos constituants
- De soutenir les processus de détox et de réparation de nos organes et tissus

1. Chiffres 2021 du Bureau Fédéral du Plan

2. La glycation des protéines est l'accrochage spontané des sucres circulants aux protéines de notre corps, les empêchant de fonctionner correctement. Elle est favorisée par une glycémie élevée, elle-même favorisée par la consommation excessive de sucres à index glycémique élevé.



7 CLÉS ANTI-ÂGE

1. Adopter une alimentation anti-inflammatoire et hypo-toxique

Il s'agit d'une alimentation variée et colorée, principalement végétale, privilégiant le non transformé et le bio. Elle évite les polluants, les sucres rapides, les excès de protéines animales et les mauvaises graisses (oméga 6, acides gras saturés et trans). Par contre, elle apporte beaucoup de fibres, vitamines et minéraux, polyphénols et antioxydants. Tous les principes sont résumés dans l'encadré.

2. Respecter la chronobiologie du corps

Les protéines animales, le cas échéant, sont consommées avec parcimonie en début de journée, accompagnées d'une bonne dose de végétaux -minimum 1/2 assiette-, pour garantir l'équilibre acido-basique de l'organisme. On privilégie une alimentation plus légère et plus végétale le soir, pour favoriser le retour au calme et un sommeil de qualité.

3. Viser la sobriété alimentaire

La restriction calorique est l'un des moyens les plus puissants pour booster les systèmes d'autophagie (nettoyage des protéines endommagées) et de réparation de l'ADN, en ralentissant le métabolisme et en dégageant de l'énergie supplémentaire à des fins de détox et de réparation des tissus. Elle peut se pratiquer de différentes manières, comme arrêter de manger à 80% de la satiété, ou pratiquer le jeûne intermittent.

4. Assainir ses habitudes et son environnement

Sachant qu'une bouffée de cigarette contient 1 milliard de RL et près de 5000 substances toxiques, il va sans dire que l'arrêt du tabac est incontournable dans un mode de vie anti-âge. De manière générale, les pollutions de l'air (extérieur et intérieur), de l'eau, des aliments, des emballages, des cosmétiques, des médicaments sont des facteurs importants d'inflammation. Il faut s'en préserver dès que possible. Les excitants comme le tabac, l'alcool et le café doivent être remplacés par de « bons » stimulants (activité physique, massages, nouveaux apprentissages...)



5. Pratiquer une saine activité

La sédentarité tue encore davantage que le tabac. Bouger régulièrement, ne serait-ce qu'en injectant du mouvement dans le quotidien, favorise le fonctionnement optimal des mitochondries (plus d'énergie, moins de déchets). Une activité pratiquée à l'extérieur et/ou en groupe réunit d'autres dimensions importantes dans la prévention du vieillissement, comme le contact avec la nature et le lien social. Elle participe aussi à la gestion du stress et favorise un sommeil de qualité, essentiel pour une récupération et une réparation optimales.

6. Gérer son stress et travailler son état d'esprit

La respiration complète, la cohérence cardiaque, la méditation, etc. sont des pratiques qui permettent de gérer efficacement le stress, avec des effets physiologiques mesurables. Par ailleurs, cultiver des valeurs comme la gratitude, la joie, la sobriété, le détachement de l'égo, l'humanisme, la recherche de ce qui fait sens ... sont des éléments qui apparaissent très souvent dans le profil des centenaires.



7. Prévenir les carences et soutenir l'organisme

Certaines complémentations peuvent pallier les limites de l'alimentation et apporter un coup de pouce pour soutenir les mitochondries et mieux lutter contre les agressions par les RL, l'inflammation, la pollution et le stress, notamment :

- vitamines : C, D, E, K2, B6, nicotinamide,...
- minéraux : magnésium, zinc, sélénium, silicium,...
- antioxydants : vitamines C, E, caroténoïdes, acide alpha lipoïque, CoQ10...
- polyphénols : resvératrol, quercétine, lutéoline, rutine, acide rosmarinique, curcumine, génystéine, daïdséine, lignanes,...
- acides aminés : n-acétylcystéine, l-carnitine, l-carnosine,...
- acides gras essentiels anti-inflammatoires : oméga 3, GLA,...

Devant la pléthore de possibilités, mieux vaut se faire conseiller par une personne avertie pour adopter la complémentation la mieux adaptée à chaque situation !

Source : JP Curtay, Longévité, Les dossiers de santé et nutrition, n°61 et 62, 2016



Les bases de l'alimentation anti-inflammatoire et hypo-toxique

FAVORISER

- Les **légumes et fruits colorés** frais cuits ou crus (éventuellement surgelés), en particulier les crucifères (choux rouge et autres choux, brocoli, roquette, navet, ...) (en jus ou lacto-fermentés si sensibilité intestinale).
- Les aliments riches en **polyphénols** (= tout ce qui est astringent): fruits et légumes colorés, baies et fruits des bois frais ou surgelés, vin rouge tannique (1 verre/jour), chocolat noir 80%, cacao en poudre, thé vert & matcha, tisane hibiscus, épices bio : curcuma et gingembre, ail cru ou mariné ou fermenté (1 gousse/jour)...
- Les aliments riches en **oméga 3 : petits poissons gras (maquereau, sardine, anchois, harengs, truite, saumon... et leurs œufs)**, œufs de poule fermiers ou Colombus plein air (blanc cuit mais jaune coulant !), huile de colza vierge bio 1^{ère} pression à froid*, noix de Grenoble*, graines de lin moulues*, graines de chanvre* et de chia*...
- Les aliments riches en **magnésium** (eaux minérales, céréales complètes, légumineuses, oléagineux, chocolat noir 80%, soja, légumes verts...).
- Les aliments **originels et non transformés, de saison, bio, artisanaux, faits maison.**
- Les **cuissons douces** (cru, vapeur, wok, marinade, bain marie, pochage à feu éteint, four <100°)...



*ne pas cuire, conserver au frigo, jeter si goût rance

ÉVITER

- Les **excès de viande** (surtout grasse et rouge), les œufs **cuits durs**, les produits laitiers non **fermentés**, les produits à base de **maïs**
 › *Consommer plus de protéines végétales (légumineuses –lentilles, pois chiches, soja, pois et haricots, oléagineux, quinoa...)*
- Les **acides gras trans (produits industriels)**, l'excès d'acides gras **saturés** (huile de palme, fromage,...) et **d'oméga-6** (huiles de maïs, de tournesol, viandes issues de l'élevage intensif), éviter toutes les **matières grasses transformées** et/ou conditionnées dans du plastique (vinaigrettes toutes faites, margarines, ...)
 › *Ne consommer que des matières grasses originelles et non transformées, des huiles conditionnées dans des bouteilles en verre*
- Les **glucides raffinés à index glycémique élevé** (pain blanc, farines blanches, pâtes blanches, sucre blanc...)
 › *Favoriser les produits non raffinés (pain complet, pâtes complètes, sucre intégral, légumineuses, fruits entiers, légumes oubliés...)*
- Les **produits industriels et ultra-transformés**
 › *Favoriser les préparations artisanales ou « maison », même simples !*
- Les produits riches en **blé moderne** et en **gluten**
 › *Favoriser les farines de céréales ancestrales sans ou pauvres en gluten (sarrasin, petit épeautre, épeautre, kamut...), pain au levain plutôt que levure.*
- Les **cuissons agressives** (fritures, grillades, caramélisation...), huile qui fume



Hélène Wacquier
 Nutritérapeute
 Co-Fondatrice de l'UDNF
 www.living-nutrition.be
 0486 / 61 87 71