

PAR JEAN-PAUL CURTAY

# Les dossiers de **SANTÉ & NUTRITION**

LES NOUVEAUX TRAITEMENTS NATURELS VALIDÉS PAR LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

# 100 résolutions pour devenir centenaire

Ce numéro anniversaire est l'occasion d'établir une feuille de route vers le bien-être au quotidien, la forme durable, la prévention des maladies et une longévité heureuse.

C'est l'aboutissement pratique des 60 dossiers que j'ai rédigés depuis début 2015.

Ces 100 résolutions concernent alternativement l'alimentation, les compléments alimentaires, les activités physiques et intellectuelles, l'environnement, la pollution, la gestion du stress, l'optimisation du sommeil et les liens affectifs.

C'est parti!

Les différents conseils présentés dans ce numéro spécial sont classés selon cinq catégories :

- Alimentation 🍏
- Compléments alimentaires 💊
- Bien-être physique ❤️
- Bien-être psychique 🧠
- Environnement & Qualité de vie 🌿

Certains conseils peuvent appartenir à plusieurs catégories.

## 1. Apprenez à vous aimer



Pendant les quinze années durant lesquelles j'ai suivi des patients, j'ai connu évidemment des échecs. En essayant de comprendre ce qui avait pu se passer, j'ai observé que, très souvent, les patients qui ne tiraient pas de bienfaits de la nutrithérapie avaient subi de sérieux traumatismes psychologiques, avaient été élevés dans des familles désunies, avaient une profonde orientation négative et, finalement... ne s'aimaient pas.

Or si l'on ne se donne pas de valeur, on ne peut pas sincèrement prendre soin de soi. C'est la **première étape** qui conditionne toutes les autres que nous mentionnerons dans ce numéro.

À Okinawa, les anciens vont sur la plage remercier que le soleil se lève, qu'il y ait un monde, qu'ils y soient nés, qu'ils aient des enfants, des petits-enfants, et parfois des arrière-petits-enfants...

*En pratique: Chaque matin en vous levant, prenez quelques minutes pour contempler le fait qu'il n'était pas obligatoire que l'Univers existe, qu'il y ait de l'air à respirer, qu'il y ait de la vie, que vous soyez venu au monde, etc.*

## 2. Privilégiez les fruits et légumes crus



La chaleur détruit les vitamines C et B9, mais peut aussi altérer les acides gras polyinsaturés et même les protéines. Consommer chaque jour des fruits et légumes crus permet de s'assurer des apports indispensables en ces vitamines essentielles.

*En pratique: Prévoyez systématiquement une salade de crudités en début de déjeuner ou de dîner et quelques fruits pour agrémenter les fins de repas ou ponctuer la matinée ou l'après-midi.*

*Pour les fruits: pommes<sup>1</sup>, agrumes (orange, mandarine, pamplemousse...), kiwi, fraises de saison... Aux Antilles et à La Réunion: goyave, papaye, mangue...*

*Pour les légumes: poivrons, choux de toutes sortes, brocoli, betterave, épinards...*



1. Impérativement bio, car les polyphénols se concentrent dans la peau.

2. La N-acétyl-cystéine est le précurseur du glutathion, notre détoxifiant universel.

## 3. Prenez quotidiennement un complément



Le complément quotidien a pour but d'assurer les apports en vitamines et minéraux que l'alimentation n'arrive pas à fournir suffisamment, par exemple le zinc et la vitamine B6 – que plus de 90 % de la population ne reçoit pas dans les quantités recommandées pour ne pas faire de carences.

Il doit aussi apporter des protecteurs, comme la N-acétyl-cystéine<sup>2</sup>, contre les polluants qui nous intoxiquent.

Ce complément ne doit jamais contenir du fer ou du cuivre, qui sont violemment pro-oxydants, ni du manganèse (neurotoxique même à faible dose). Il doit, en revanche, renfermer des vitamines et des minéraux habituellement absents des compléments, comme l'iode et la vitamine K, également des formes bien absorbées de minéraux et des formules optimisées de vitamines, par exemple:

- la forme naturelle de la vitamine E: du gamma-tocophérol et des tocotriénols ;
- de la méthyl-cobalamine pour la vitamine B12 ;
- un méthyl-folate pour la vitamine B9 ;
- la vitamine K2 ;
- des caroténoïdes protecteurs: bêta-carotène, lycopène, lutéine...

*En pratique: Ce complément doit être pris tous les jours, parce qu'il comble les besoins nutritionnels de base, destinés à apporter à l'organisme ce dont il a besoin pour remplir toutes ses fonctions biochimiques. Le plus à jour est *Physiomance Multi*, qui contient par ailleurs du coenzyme Q10 et de l'astaxanthine, deux optimisateurs majeurs, en particulier de l'énergie (3 à 4 gélules par jour).*

## 4. Nous sommes faits pour bouger



Tous les muscles inutilisés s'affaiblissent. L'os qui ne subit pas de pression se délite. La sédentarité est la première cause de l'ostéoporose, mais aussi du surpoids, du diabète et, les études le montrent, d'un net raccourcissement de la durée de vie.

Par ailleurs, rien ne sert de bien manger si les nutriments ne voyagent pas jusqu'aux tissus. Or, sans mouvement, pas de vasodilatation, la circulation se fait mal. Il est crucial d'injecter du mouvement dans notre quotidien. Il est possible de pratiquer une « gym permanente » en effectuant tout une série de gestes, de transformer nos environnements, quels qu'ils soient, en salles de sport.

Essayez! Nous allons déployer ici tout un éventail

de possibilités – et vous verrez comment vous vous sentirez. Le mouvement est aussi l'un des meilleurs stimulants de l'humeur !



## 5. Si vous fumez encore : remplacez le tabac par de « bonnes drogues »



Fumer déstresse et a de multiples effets sur les neurotransmetteurs de notre cerveau. Mais chaque bouffée contient un million de milliards de radicaux libres, les principaux responsables de nos maladies et de notre vieillissement, plus 4 700 toxiques, dont du polonium radioactif et des gaz proches du zyklon B, qui était employé dans les chambres à gaz nazies.

Le chocolat noir à plus de 74 % est un excellent substitut au tabac, aux bienfaits démontrés sur l'humeur (via la sérotonine). C'est aussi le cas des oléagineux (amandes, noix, noisettes...), du sport en général, et encore plus de ceux pratiqués dans l'eau.

Mais pour accroître fortement vos chances d'arrêter de fumer, il est important de prendre quelques compléments : du magnésium (*Magdyn*, 3 sachets par jour) et du nicotinamide (de 500 mg à 1 g par jour), ainsi que d'inclure dans votre quotidien d'autres outils antistress que nous allons décrire au fur et à mesure de ce dossier.



## 6. Apprenez à bien respirer



Nous ne prenons pas la peine de **bien** respirer. La respiration automatique est superficielle : un petit

volume inspiré, une mauvaise expiration qui laisse beaucoup d'air chargé de gaz carbonique dans les poumons.

Or, sans un apport suffisant en oxygène, il est impossible de bien brûler les calories, ce qui est cause à la fois de manque d'énergie pour toutes les opérations que nous avons besoin d'accomplir et de surpoids.

Respirer consciemment plusieurs fois par jour, comme on le fait pour se détendre ou dans le yoga, est un outil fondamental de mieux-être et de ralentissement du vieillissement.

En pratique :

1. Placez-vous, si possible à l'extérieur, dans un air le moins pollué possible, idéalement dans la nature.
2. Poussez votre diaphragme pour dilater vos poumons tout en gardant une relative tonicité de l'abdomen.
3. Puis inspirez à fond pour remplir les poumons jusqu'aux clavicules.
4. Gardez bloquée cette inspiration quelques secondes pour donner le temps à l'échange des gaz de s'effectuer dans les deux sens.
5. Soufflez à fond, en essayant de rapprocher la paroi du ventre des lombes.

Tout cela plutôt par le nez (ce qui stimule des voies nerveuses). Faites-le au moins trois fois dans la journée. Cela contribuera, de plus, à la ponctuer, à se déstresser et à requinquer son énergie.

Variantes : Pratiquez la respiration kapalabati, une technique d'expiration rythmique à partir de l'abdomen utilisée dans le yoga, ou bien appliquez les techniques de la cohérence cardiaque.



## 7. Remplacez les protéines animales par des protéines végétales



Les protéines animales (viandes, volailles, poissons, produits laitiers...) sont les aliments les plus inflammatoires de notre assiette. On peut obtenir la même qualité de protéines en associant des légumineuses (lentilles, pois, haricots, fèves, lupin...) ou du soja à des céréales, de préférence sans gluten (sarrasin,

riz, quinoa, millet, amarante...). Ces deux catégories d'aliments peuvent être consommées tous les jours.



**En pratique:** Laissez systématiquement ces grains détrempés dans 5 fois leur volume d'eau au moins 12 heures avant de jeter l'eau, de rincer et de cuire. Cela permet d'évacuer les polluants qui s'y trouvent, de réduire le temps de cuisson et d'améliorer leur digestibilité.

### 8. Le magnésium est essentiel à notre vie

Le magnésium stimule la production de l'énergie qui nous permet de bouger, de penser et d'effectuer toutes les opérations biochimiques dont nous avons besoin. Or l'alimentation fournit à chacun en moyenne 200 mg de magnésium par jour, alors que l'apport recommandé pour assurer toutes ces fonctions tourne autour de 400 mg ! Par ailleurs, le stress nous coûte chaque jour plusieurs centaines de mg de magnésium, lesquels partent dans les urines.

**En pratique:** Le magnésium contenu dans le complément quotidien (cf. résolution 3) n'est pas suffisant. Il convient donc de se supplémenter en magnésium. Mais pour être bien absorbé, celui-ci doit contenir du glycérophosphate, et de la taurine pour être bien recapté par les cellules lors des stress. La formule la plus dosée du marché (à 300 mg de magnésium-élément) est *Magdyn* (de 2 à 3 sachets par jour en fonction de votre niveau de stress et de votre sensibilité).

### 9. Marchez!

Marchez chaque fois que vous le pouvez, pour le plaisir ou pour toute autre raison. Le seul fait de marcher fait baisser notablement le risque de maladie d'Alzheimer. Mieux encore: au lieu de prendre l'ascenseur ou les escalators, empruntez les escaliers. Vous musculerez ainsi votre cœur.

### 10. Évitez l'association gras + plastique

Actuellement, tous les plastiques contiennent des perturbateurs endocriniens qui passent facilement dans le gras. Conclusion: évitez absolument les huiles, les sauces, les margarines et les plats préparés gras conditionnés dans du plastique. Tous ces produits doivent être idéalement contenus dans du verre.



### 11. Pas de position assise pendant des heures

Le taux de mortalité d'une personne assise plus de six heures par jour est 20 % plus élevé que celui d'une personne qui le reste seulement trois heures. Si vous travaillez assis, apprenez d'abord à bien vous asseoir. Au moins les 2/3 de la cuisse doivent reposer sur le siège. Le dossier doit soutenir le dos dans sa partie inférieure et intermédiaire. Asseyez-vous selon un angle droit d'assise et ne croisez pas les jambes. Levez-vous ensuite au moins quelques minutes toutes les heures. Vous pouvez en profiter pour faire quelques mouvements (que nous allons décrire par la suite).



### 12. Invitez régulièrement le soja dans votre assiette

Les plus gros consommateurs de soja se trouvent à Okinawa, où les anciens en mangent deux fois plus que les Japonais des îles du Nord. Cette forte consommation de soja (qui contient des phyto-œstrogènes protecteurs) aboutit à des résul-



tats impressionnants: la plus grande longévité en bonne santé, cinq fois moins de maladies cardiovasculaires et de cancers du sein, six fois moins de cancers de la prostate...

En pratique: Remplacez donc le lait de vache par des « laits de soja » (vous pouvez varier avec d'autres « laits végétaux »: sarrasin, quinoa, millet, avoine, riz, amande...). Choisissez-les de préférence enrichis en calcium. Vous pouvez aussi remplacer la crème fraîche par de la crème végétale de soja; de temps en temps, les légumineuses par du tofu. Les tofus soyeux et fermentés (en bloc ou à tartiner) sont les plus faciles à intégrer dans les recettes.



### 13. Prenez la vitamine du soleil



La vitamine D, que le soleil nous aide à fabriquer, est quasiment absente de l'alimentation. Or elle réduit l'inflammation, ralentit le vieillissement, abaisse les risques d'allergies, de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancers du sein, de la prostate et du côlon.

Trente minutes d'exposition à demi nu par jour nous procurent environ 3 000 UI. Mais pendant la mauvaise saison, le rayonnement UV est insuffisant. Et pendant la belle saison, nous sommes rarement à demi nus.

En pratique: D'octobre à mars, il est essentiel de prendre de la vitamine D en complément (entre 2 000 et 4 000 UI par jour ou 15 000 à 20 000 UI par semaine). Prenez-la lors d'un dîner, où elle est plus efficace (avec des graisses, car elle est liposoluble).

Comme la peau fabrique avec l'âge de moins en moins de vitamine D, il convient d'en prendre:

- 6 mois par an avant 60 ans ;
- 8 mois par an entre 60 et 70 ans ;
- 10 mois par an entre 70 et 80 ans ;
- et toute l'année après 80 ans. Les petits enfants et les ados, en forte croissance, en ont également besoin toute l'année.

Demandez à votre médecin un dosage de votre vitamine D plasmatique. La plupart d'entre nous ont des taux qui varient entre 10 et 25 ng/ml, alors qu'il nous en faudrait un minimum de 30 et que l'optimum se situe entre 50 et 60. Le médecin pourra donc, en fonction de votre dosage, vous prescrire quelques doses de 80 à 100 000 UI, pour que le taux sanguin de base soit rééquilibré. Attention: le complément de vitamine D ne doit pas comprendre de toluène, un perturbateur endocrinien.

### 14. Servez-vous de votre salle de bains comme d'une salle de gym



Chaque fois que vous êtes devant votre lavabo, que ce soit pour vous laver les dents ou les mains, vous brosser les cheveux, etc., mettez-vous dans la position de la chaise, sans chaise.

Progressivement, vous pourrez rester de plus en plus longtemps ainsi et vous ressentirez plus de force dans vos jambes, plus de facilité à monter les escaliers, plus de tonus psychologique...

Autres exercices possibles :

- placez un genou plié sous le rebord du lavabo et poussez contre ce dernier ;
- attrapez le robinet avec une main (ou les deux) et tirez-le vers le haut ;
- si le rebord du lavabo est bien solide, hissez-vous dessus en poussant sur vos paumes et balancez votre bassin.



### 15. Éloignez tout plastique du soleil



Regardez le nombre d'objets en plastique que vous avez chez vous: bouteilles d'eau, flacon de shampooing, brosse à dents, gobelets, rideaux de douche, poubelles, sacs plastique, jouets, câbles, etc.

Sous l'effet des rayons ultraviolets, tous ces objets se décomposent progressivement et rejettent des substances invisibles, comme les phtalates, que vous inhalez et qui passent dans votre sang. Or ces phtalates, par exemple, sont des perturbateurs endocriniens qui agissent sur la fertilité et le fonctionne-

ment cérébral, augmentent les risques d'allergie, de diabète, de cancers hormonodépendants...

Bien sûr, il y a de nombreuses façons de réduire la présence de plastique chez soi, mais le faire complètement reste difficile. Tout le plastique qui reste chez vous doit donc être mis à l'abri de la lumière.

Comme il y a aussi beaucoup de plastique dans les voitures, essayez autant que possible de vous garer à l'ombre. Sinon, ouvrez les portes et le coffre quelques minutes avant d'y pénétrer.



### 16. Découvrez la GTC (gymnastique taoïste circulaire)

Les mouvements circulaires aident à faire disparaître les tensions, même profondes, et à harmoniser notre système musculo-squelettique, aussi bien que notre système nerveux végétatif. C'est ce qu'a pu constater un médecin ostéopathe d'origine vietnamienne, le Dr Nguyen Bachuong, qui a développé la GTC: la gymnastique taoïste circulaire.

Depuis que j'ai eu la chance de la découvrir, mes séances mensuelles d'ostéopathie ont pu largement s'espacer. Les effets antalgiques de la GTC sont spectaculaires, malgré la simplicité des gestes de base.

Il s'agit de faire tourner chaque hanche d'arrière en avant et d'avant en arrière, le bassin tout entier, le cou, les épaules, les genoux...

J'y consacre 10 minutes chaque matin.

Pour vous aider à vous approprier les mouvements, il existe un livre accompagné d'un DVD, *La Médecine du mouvement circulaire*, des cours et des stages.

### 17. Connaissez-vous la protéine parfaite?

S'il y a une protéine animale à privilégier, c'est bien le blanc d'œuf, constitué d'albumine. Cette protéine nous est très familière et sert de « porte-avions » à toutes sortes de molécules dans notre sang.

On peut en consommer autant qu'on veut. Préférez les œufs estampillés 0, c'est-à-dire bio.

Si vous avez une alimentation anti-inflammatoire centrée sur les végétaux, riche en fibres et en polyphénols, vous pouvez aussi consommer environ 3 jaunes d'œuf par semaine. Pour les autres, le jaune est plus problématique, car la flore inflammatoire transforme sa choline en TMAO, un facteur de maladies dégénératives.



### 18. La vitamine K, une vitamine oubliée

La vitamine K a quasiment toutes les mêmes propriétés que la vitamine D. Elle est anti-inflammatoire, abaisse nettement les risques cardiovasculaires et ceux de certains cancers ainsi que la mortalité toutes causes confondues. En revanche, il est très difficile de la doser.

Comme elle est principalement produite par les bactéries du côlon (bien maltraitées avec les antibiotiques, la malbouffe, la pollution...), il est judicieux de la prendre en complément.

*En pratique:* Les compléments à usage quotidien comme *Physiomance Multi* en contiennent sous la forme K2, plus efficace que la K1.

### 19. Devenez Maasaï!

On n'a pas tous les jours la possibilité de courir ou de faire du vélo. Un petit exercice très simple que l'on peut faire chez soi consiste à sauter, avec ou sans corde.

Pour ne pas oublier de le faire, je saute chaque matin après la douche. La serviette passée sous un pied, le genou plié, je saute sur un pied. Ensuite sur l'autre pied. Au début, on fait ça 20, 30 fois, et puis, avec le temps, l'équilibre et la résistance progressent. En faire 100 de chaque côté est un bon objectif.





## 20. Comment remplacer le plastique?

Se débarrasser du plastique est plus facile à dire qu'à faire. Même des plastiques *biodégradables* ont été retrouvés entiers après plusieurs années dans la terre! De meilleures alternatives sont en train d'être expérimentées à partir de composants végétaux.

En attendant, privilégiez la gourde plutôt que les bouteilles plastique, que vous remplirez d'une eau filtrée. Il existe aussi des shampoings solides, des brosses à dents à manche de bambou (d'ailleurs beaucoup plus agréable au toucher, comme *Hydrophil*), des cotons-tiges en bois, etc.

Des sites se spécialisent dans le zéro déchet, comme *Planète Panda*, mais ce choix écologique est aussi un choix santé.



## 21. Retissez le lien avec vous-même grâce au yoga

« Yoga » signifie « lien ». Pour commencer, le yoga est une forme de méditation. Vous pouvez le pratiquer soit dans un cours – il en existe partout maintenant – soit chez vous à partir de quelques postures clés, comme le triangle, ou d'enchaînements, comme la célèbre salutation au soleil.

C'est un moment pour vous seul, en pleine conscience de votre respiration et du ressenti de vos mouvements. Le yoga a des effets thérapeutiques, comme l'a démontré la synthèse d'une centaine d'études effectuée par une équipe de la Duke University: il a ainsi des effets antalgiques, antidyspeptiques, antidépresseurs, il améliore la qualité du sommeil, etc.



## 22. Découvrez les bienfaits des graines de chia

Les graines de chia sont aussi riches en protéines que la viande (autour de 20 %). Ces protéines contiennent tous les acides aminés essentiels que nous ne savons pas produire nous-mêmes.

Elles sont également riches en oméga-3, en polyphénols, les principes les plus protecteurs contenus dans les plantes, et en fibres bénéfiques à la flore digestive.

De plus, elles n'ont pas besoin d'être cuites, ce qui est précieux pour la préservation des oméga-3. Il suffit de les faire détremper un petit quart d'heure. Elles absorbent 3 à 4 fois leur volume d'eau ou de lait végétal et sont alors très facilement intégrées dans toutes sortes de plats.



## 23. La bonne quantité de vitamine C à prendre

La vitamine C a des propriétés non seulement antioxydantes mais aussi détoxifiantes pour un grand nombre de polluants, y compris des métaux lourds ou des particules issues des véhicules diesel. Et les études montrent bien qu'elle nous aide à lutter contre les infections virales et à prévenir de nombreux cancers. Elle est d'autant plus intéressante qu'elle se sacrifie volontiers pour épargner des protecteurs plus rares, comme la vitamine E et le glutathion, le détoxifiant universel.

Une synthèse des études montre que la dose optimale tourne autour de 500 mg par jour, alors que celle recommandée pour ne pas faire de scorbut est de 60 mg par jour. Donc, au-delà des fruits et légumes crus qui peuvent en apporter environ 120 mg par jour, il est judicieux de prendre un complément de vitamine C.

**En pratique:** Je conseille d'en prendre 250 mg à la fin du petit déjeuner et du déjeuner, ou du dîner.

En cas de forte pollution ou de menace virale, vous pouvez en ingérer 125 mg toutes les heures, avant de redescendre progressivement.

## 24. Faites du sport... dans votre fauteuil

Vous pouvez pratiquer plusieurs exercices dans votre fauteuil :

- servez-vous de ses accoudoirs pour bloquer vos coudes et exercez des pressions vers l'extérieur (ou placez vos avant-bras à l'extérieur et exercez des pressions vers l'intérieur) ;
- pressez un pied contre l'autre ;
- placez un doigt sur votre ventre et contractez vos abdominaux (avec ou sans la respiration saccadée de kapalabati, cf. résolution 6).
- contractez le releveur de l'anus et musclez votre plancher pelvien (un exercice très utile aux femmes après l'accouchement et contre les incontinences).

## 25. Privilégiez les vêtements aux fibres naturelles

Les vêtements sont très pollués et très polluants. À commencer par les fibres synthétiques, en particulier le polyester, un autre dérivé du pétrole, qui se dégrade en microplastiques quand on le lave. Ces microplastiques polluent les eaux de tous les environnements. Mais le coton, qui est naturel, est malheureusement issu de l'une des cultures les plus polluantes du monde. Chaque année, on dépense plus de 2 milliards de dollars en pesticides seulement pour la culture du coton.

**En pratique:** Achetez plutôt des vêtements aux fibres naturelles : laine, coton, lin.... On trouve même, maintenant, des vêtements en fibres de bambou, de chanvre, d'ortie... ainsi que des vêtements utilisant des pigments végétaux. Le bio est essentiel, en particulier pour le coton. Évitez les jeans dont le bilan est tout simplement catastrophique. Pensez à toujours laver une ou deux fois un vêtement avant de le porter. Vous pouvez aussi avoir recours aux circuits de seconde main, qui se généralisent, y compris sur Internet où l'on compte une dizaine de sites dédiés à la *slow fashion* et à la mode éthique.

## 26. Quelques minutes pour vous détendre avec « Recharge-Décharge »

Bien respirer, bouger, méditer, faire de la visualisation positive... est possible même si vous travaillez ! J'ai mis au point un enchaînement qui intègre tout cela et se déroule en quelques petites minutes. Une bonne façon de vous reconstituer quand vous êtes fatigué ou tendu, et de ponctuer la journée.

**En pratique:** L'enchaînement – qui est aussi un outil d'hygiène émotionnelle – est décomposé dans *Le Parcours Okinawa* ([www.parcours-okinawa.fr](http://www.parcours-okinawa.fr)) et montré en vidéo sur YouTube (rechercher « Recharge Décharge »).

## 27. Adoptez une consommation de viande raisonnée

On pourrait très bien être végétarien, car les protéines végétales sont tout aussi bonnes que celles de la viande (surtout les protéines complètes du soja et du quinoa, qui apportent tous les acides aminés dont nous avons besoin).

Sauf certaines populations qui ont besoin de plus de minéraux comme le fer et le zinc, car ceux-ci sont mal absorbés lorsqu'ils proviennent des végétaux.

C'est donc là le seul intérêt nutritionnel des viandes : l'apport de fer et de zinc pour ces populations (femmes enceintes, enfants et ados en forte croissance ou femmes qui ont des règles trop abondantes).

Pour les autres – en particulier, les hommes, qui n'ont pas de règles, et les femmes ménopausées, qui n'en ont plus –, non seulement la viande n'est pas indispensable, mais sa consommation au-delà d'une fois par semaine accroît les risques de surpoids, de diabète, d'inflammation, de maladies cardiovasculaires et même de maladie d'Alzheimer.

En effet, les viandes sont bourrées de principes inflammatoires, dont de très nombreux virus et bactéries. 61 % des viandes analysées contiennent même des bactéries antibiorésistantes, potentiellement mortelles. Et, une fois cuites, les morceaux de bactéries tuées (appelés « endotoxines ») passent dans le sang, où ils provoquent une violente flambée inflammatoire.

**En pratique:** Quitte à manger de la viande, privilégiez celle de bêtes élevées en plein air, bio, non importées (et au déjeuner plutôt qu'au dîner).





## 28. Coenzyme Q10, super-boosteur!



Nous fabriquons nous-mêmes du coenzyme Q10 à partir du cholestérol, mais dans des quantités limitées. Apporter plus de coenzyme Q10 permet de transformer plus de calories en énergie, et cette énergie permet à tous nos systèmes de mieux fonctionner: défenses immunitaires, détoxification, lutte contre le stress oxydatif et l'inflammation, réparation de l'ADN, digestion des protéines endommagées...

Par ailleurs, à partir de 100 mg par jour, le coenzyme Q10 a de puissants effets antioxydants, complémentaires des antioxydants classiques (vitamines C et E, caroténoïdes, sélénium...) et des polyphénols.

**En pratique:** Le complément quotidien *Physiomance Multi* contient 100 mg de coenzyme Q10. Pour être bien absorbé, il doit être pris au cours d'un repas contenant des graisses. En cas de situation grave, vous pouvez absorber des doses beaucoup plus élevées de coenzyme Q10.

## 29. Renforcez vos abdominaux et vos dorsaux



Une bonne musculature autour de la base de la colonne vertébrale est essentielle à la prévention du mal de dos – une des plaintes les plus fréquentes. Vous pouvez, par exemple, lever vos jambes, soit assis soit couché, plus ou moins près du sol (plus c'est près du sol, plus c'est efficace).

L'essentiel est de vous autoriser à progresser à votre rythme, sans forcer, et aussi de renforcer les muscles opposés du bas du dos, les dorsaux, par exemple en vous mettant sur le ventre et en relevant le buste et/ou les jambes.



## 30. Ne vous empoisonnez plus avec vos cosmétiques



Les Égyptiens se fardaient les yeux avec une teinture à base de plomb, ce qui a contribué à réduire fortement leur espérance de vie.

Mais nous continuons à faire le même genre de bêtises. La toxicité des ingrédients qui composent les produits de coiffure est effarante. Ils entraînent, d'ailleurs, énormément de maladies professionnelles.

Pire: les vernis pour les ongles et l'acétone qui sert à les enlever sont de puissants perturbateurs endocriniens. Les ongleries, qui prolifèrent dans les centres commerciaux, dissipent à tout vent leurs carcinogènes. Faites un détour ou arrêtez de respirer en passant devant!

Rouges à lèvres, maquillages, crèmes de tous ordres contiennent des tas de produits chimiques au mieux allergisants, au pire perturbateurs endocriniens et carcinogènes: parabènes, triclosan, BHA et BHT, benzophénones, résorcinol, nanoparticules de dioxyde de titane, siloxanes, une kyrielle de colorants souvent hypersensibilisants...

**En pratique:** Choisissez absolument des cosmétiques bio (le mieux étant de ne pas en mettre du tout). De nombreux sites et livres vous expliquent même comment vous pouvez en fabriquer vous-même.

Il existe également des coiffeurs bio.



## 31. Prenez un moment pour vous reconnecter à vous-même



Nous répétons au quotidien les mêmes postures et accumulons des tensions aux mêmes endroits.

Les ostéopathes et les kinés sont complètement sidérés de découvrir les indurations chroniques des tissus, les nœuds que cachent les corps en profondeur: bas du dos, cou, épaules, hanches...

Commencez par vous reconnaître! Votre corps existe! Ce n'est pas qu'un instrument que vous pouvez exploiter sans limites!

En pratique: Accordez-vous un moment dans un endroit où vous êtes tranquille (lit, douche, bain...) pour vous... caresser. Passez tout simplement la main sur votre crâne, votre cou, vos épaules, votre buste, votre ventre, vos bras, vos cuisses, vos jambes, vos pieds... Passez une main sur l'autre: paume et dos, serrez chacun de vos doigts... Cette simple reconnaissance vous rappelle que... **vous avez un corps!**

### 32. Quels poissons et fruits de mer peut-on encore manger?



Les poissons et fruits de mer sont moins inflammatoires que les viandes, et contiennent même des anti-inflammatoires, comme la taurine et les oméga-3 pour ceux qui sont riches en graisses.

Mais ils contiennent encore plus de microplastiques, de pesticides, de perturbateurs endocriniens, de mercure et même d'arsenic! Autant dire que j'ai été obligé de revoir les conseils que je donnais au début de ma carrière, qui étaient de consommer trois petits poissons gras par semaine.

Le requin, l'espadon, le thon, le mérrou, le silure, le brochet, etc., qui sont tout en haut de la chaîne alimentaire, sont tellement pollués qu'ils devraient être retirés du marché. Mais déjà le saumon et la dorade sont très pollués. Quant aux coquillages (huîtres, moules...), ils filtrent énormément d'eau... et vous imaginez le résultat!

Toutes les femmes enceintes sont touchées par le mercure et l'arsenic du fait de la consommation de produits de la mer. Il faut donc déconseiller formellement ces derniers aux femmes enceintes et aux enfants, qui ont pourtant besoin d'oméga-3.

On peut recommander aux autres catégories de la population de consommer seulement les petits poissons gras en bas de la chaîne alimentaire, qui concentrent moins ces toxiques: hareng, maquereau, sardine, anchois non salés... crus, marinés, vapeur ou pochés à feu éteint

pour ne pas endommager les oméga-3 (et pas plus d'une fois par semaine). En plus, vous contribuerez à préserver les océans d'une surpêche devenue désastreuse.

### 33. Une nouvelle star: la vitamine PP



La vitamine PP, ou nicotinamide, a de nombreuses vertus:

- elle est anti-inflammatoire ;
- elle aide à recycler le glutathion (le détoxifiant universel) ;
- elle permet de mieux synthétiser la sérotonine, le régulateur de nos pulsions.

C'est une vitamine clé dans le ralentissement du vieillissement, dans la prévention et le traitement de quasiment toutes les maladies dégénératives.

Récemment, des formes prémétabolisées, plus efficaces, en particulier sur le cerveau, sont apparues. Il s'agit du nicotinamide riboside.

En pratique: Vous pouvez donc inclure dans un protocole de complémentation anti-âge à la fois du nicotinamide (autour de 500 mg par jour, particulièrement utile pour les personnes attirées par le sucré, l'alcool, le tabac...) et de plus petites doses de nicotinamide riboside (de 100 à 300 mg par jour en fonction des facteurs de risque et de l'âge). On trouve facilement du nicotinamide, mais plus difficilement du nicotinamide riboside.

### 34. Optez pour la salle de gym portative



Les élastiques de résistance constituent une véritable salle de gym portative, légère, que l'on peut emporter avec soi n'importe où et qui permet de muscler tout ce que l'on veut: bras, épaules, jambes, fessiers, dos... Leurs possibilités sont quasiment illimitées, et de nombreux guides peuvent vous donner des idées.

Par exemple: <https://entrainement-sportif.fr>.

Il en existe de différentes forces, ce qui permet de progresser à son rythme.





### 35. Évitez désodorisants, parfums d'ambiance, bougies, encens, parfums...



Les désodorisants et parfums sont, pour la plupart, toxiques. Ils contiennent des solvants benzéniques (facteurs de leucémie), du formol (carcinogène) et des agents violemment allergisants. Les bougies non bio émettent des hydrocarbures dangereux, et l'encens est extrêmement irritant. Les diffuseurs automatiques dans les bureaux, toilettes, et les odeurs synthétiques diffusées dans les magasins pour inciter à la consommation sont également toxiques.

En général, les huiles essentielles, bien que certaines soient contre-indiquées pour les femmes enceintes, sont beaucoup plus tolérables.

Par ailleurs, ayez conscience que parfumer votre corps ou un lieu représente une gêne violente pour ceux qui s'approchent et qui n'apprécient pas forcément que ces molécules envahissent leur nez. Chez certains, elles peuvent provoquer des chocs anaphylactiques ou des arythmies cardiaques mortelles. Chez d'autres, des migraines. De plus en plus d'événements, en particulier aux États-Unis, sont « *fragrance free* », c'est-à-dire que les parfums n'y sont pas admis.

On sait d'ailleurs maintenant que le nerf olfactif peut conduire directement ces molécules dans le cerveau et contribuer à des maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.



### 36. Apprenez à détendre votre mâchoire



La mâchoire est le réceptacle de tensions hyperpuissantes, en moyenne de 20 kg par cm<sup>2</sup> en ce qui nous concerne. Les mises en alerte de notre cerveau reptilien, les stress, les contrariétés, les frustrations en activent automatiquement les muscles. Le masséter flashe et le stress installe des tensions considérables tout autour de la mâchoire et du plancher de la langue, qui se répercutent ensuite sur les muscles du cou.

Tout le corps est relié par des chaînes musculaires et des fascias qui partent du sommet du crâne et vont jusqu'aux orteils. Ainsi, les tensions et l'inflammation (qui peuvent aller jusqu'à la douleur avec des maux de cou, de tête, de dos) gagnent d'autres régions. Il est donc important de devenir conscient de votre mâchoire. Pour cela, vous pouvez :

- vous masser les masséters ;
- apprendre à laisser tomber votre mâchoire inférieure lors d'exercices de respiration ;
- secouer la tête de gauche à droite en relâchant tout ;
- avancer votre mâchoire contre la pression des doigts sous le menton ;
- ouvrir la mâchoire contre la pression du poing sous la mâchoire inférieure ;
- alterner une langue tirée au maximum et un gonflement des joues.

Tous ces petits mouvements sont précieux pour vous libérer des tensions indésirables dans la mâchoire, qui se répercutent sur les muscles du cou et de la tête.

Ils sont encore plus importants pour les personnes qui doivent passer par de l'orthodontie (ou pire, comme cela m'est arrivé après une opération de la mâchoire), qui peut être extrêmement perturbante et devrait relever systématiquement d'une supplémentation, au moins en magnésium.



### 37. Comment remplacer les produits laitiers?



Les produits laitiers ont beaucoup d'inconvénients :

- trop de phosphore ;
- des protéines allergisantes ;
- des acides aminés qui favorisent l'absorption des graisses et l'inflammation ;
- des graisses saturées qui mènent au surpoids ;
- du lactose – souvent mal digéré – favorisant la cataracte et les neuropathies périphériques ;
- des facteurs de croissance qui élèvent les risques de tumeurs ;
- des hormones stéroïdes qui favorisent l'acné, mais aussi le cancer de la prostate ;
- et aussi souvent des perturbateurs endocriniens, des antibiotiques, des bactéries pathogènes...

Le lait peut être remplacé par de nombreux hydro-lats végétaux: soja, amande, sarrasin, petit épeautre, millet, riz... ou leurs mélanges, que l'on peut varier. Même si le yaourt, par la fermentation, a transformé le lactose en acide lactique, il n'est pas plus intéressant, l'acide lactique étant un vecteur de fatigue (qui donne les courbatures chez le sportif) et anxiogène. Le beurre est un concentré de graisses saturées incombustibles qui favorisent le surpoids et ses complications. Restent les fromages, qui sont aussi pour la plupart riches en ces graisses et salés. Si donc aucun produit laitier ne peut se targuer d'être un aliment santé (avec l'éventuelle exception du petit-lait), le fromage peut garder une place d'aliment plaisir à déguster, qui se marie, il faut le reconnaître, si bien avec le vin rouge!



### 38. Adoptez ces 3 protecteurs de vos neurones



Avec l'âge, nos neurones souffrent, comme les cellules des autres organes, du stress oxydatif, de l'inflammation, de la pollution et des baisses de performance de nos agents de maintenance.

Pour ce faire, le nicotinamide riboside, dont nous avons déjà parlé, peut être complété par des protecteurs qui optimisent votre production d'énergie: l'acide alpha-lipoïque et l'acétyl-L-carnitine, qui agissent en synergie.

Un troisième protecteur est la forme soluble dans les graisses de la vitamine B1, ou benfotiamine, qui pénètre mieux dans les neurones gainés de graisses (la myéline).

**En pratique:** Le complément *Mitochondrial Formula* combine acide alpha-lipoïque et acétyl-L-carnitine. La benfotiamine se trouve dans des compléments séparés.

### 39. Muscliez-vous (presque) sans rien faire



La masse musculaire sert de réserve à la glutamine (le carburant principal des globules blancs). Ainsi, plus on avance en âge et perd en masse musculaire,

plus on est vulnérable aux maladies et plus l'espérance de vie diminue.

Il est donc essentiel de solliciter vos muscles quotidiennement.

**En pratique:** N'hésitez pas à porter vos courses ou à placer à l'entrée de votre logement des haltères de cheville de 250 à 500 g qui vous permettront de vous renforcer tout en vaquant à vos occupations. Il en existe de plus petits pour les poignets. Pour les pauses, de petits haltères permettent de faire quelques séries de mouvements avec les bras.

**Une confiance:** comme je voyage beaucoup, je profite des toilettes pour handicapés dans les aéroports pour remonter mes genoux contre le rebord des lavabos, serrer et écarter les appuis placés autour de la lunette des toilettes, etc. Je suis d'accord, il y a des endroits plus plaisants pour faire du sport...



### 40. La bonne technique pour vous brosser les dents



Les débris alimentaires, et surtout les sucres, servent de nourriture aux bactéries qui couvrent nos dents. Certaines d'entre elles en profitent pour se multiplier et former une plaque dentaire plus développée, à l'origine non seulement des caries, mais aussi des attaques inflammatoires sur les gencives.

Pour bien vous brosser les dents, brossez *du rose vers le blanc*, c'est-à-dire de la gencive vers la dent. Dans le sens inverse, vous risquez d'agresser la gencive et d'y enfouir des déchets et bactéries. Pas



d'aller-retour. Gardez les mâchoires ouvertes et la brosse à 45°<sup>3</sup>.

Attention: *le brossage ne prend en charge que trois faces des dents sur cinq*. Les deux faces cachées sont celles qui se touchent. Elles nécessitent soit un fil dentaire (*floss*) soit une brossette – intéressante quand l'espace entre deux dents est important, surtout après le repas du soir. Ce n'est pas parce que vous ne voyez rien entre des dents qu'il ne faut pas y passer de fil dentaire, car les bactéries, elles, ne se voient pas.

Pour les brosses à dents, privilégiez celles avec un manche en bois à la place du plastique !

#### 41. L'énergie est dans le ventre



Ceux qui ont approché le yoga, le qi-gong ou les arts martiaux savent que sous le nombril se trouve un centre « énergétique ».

Or le stress agite l'œsophage, l'estomac et l'intestin, et de l'air s'accumule. Cette simple perturbation affecte les 200 millions de neurones mésentériques qui entourent le tube digestif et qui sont en communication directe par le nerf vague avec le système nerveux végétatif et le cerveau.

Cela entraîne une baisse de tonus physique et psychique et peut aller jusqu'à une inflammation bas bruit, de la colopathie, une maladie de Crohn, une rectocolite hémorragique...

**En pratique:** Certains outils peuvent vous débarrasser des ballonnements et des spasmes digestifs:

- la gymnastique taoïste circulaire et les sauts « de Maasai » dont nous avons parlé (cf. résolution 19) ;
- le massage de votre abdomen, en particulier sous la douche ou dans le bain ;
- et de petites percussions sur les quatre quadrants du ventre, en insistant un peu plus sur la région sternale.



#### 42. Privilégiez ces deux huiles dans votre alimentation



Les graisses qui circulent dans notre sang, et qui constituent les membranes de nos cellules, ainsi que celles de notre tissu adipeux sont à l'image des graisses que nous mangeons.

Deux huiles dominent les recommandations: l'huile d'olive et l'huile de colza (bio et en bouteille de verre). Ce sont deux huiles pauvres en graisses saturées et oméga-6 inflammatoires, et riches en graisses mono-insaturées.

L'huile d'olive ne contient pas d'oméga-3, ce qui permet de la faire cuire sans la faire fumer. Elle a des effets anti-inflammatoires et protecteurs des neurones. L'huile de colza contient 9 % d'acide alpha-linolénique, le chef de file des oméga-3, ce qui contraint à ne l'utiliser qu'en assaisonnement.

Mais elle est rarement suffisante pour les apports en oméga-3.

**En pratique:** Vous pouvez obtenir une huile à 33 % d'oméga-3 en mélangeant 2/3 d'huile de lin avec 1/3 d'huile d'olive. Il faut alors la conserver au frigo.

La dose optimale: 2 cuillères à soupe par jour dans les salades, sauces, soupes, sur les légumineuses, etc. Cette huile ou l'huile d'olive extra-vierge remplace très avantageusement le beurre. Vous pouvez même tremper votre pain dedans, comme le font les Italiens et comme cela est proposé de plus en plus dans les restaurants gastronomiques en alternative au beurre.



#### 43. Pourquoi il est important de prendre de la vitamine E



La vitamine E est un antioxydant rare dans les aliments. L'alimentation nous en apporte en moyenne 4,5 mg par jour, alors que la quantité pour ne pas faire de carence est de 30 mg et que la dose protectrice commence à 100 mg !

3. Vous pouvez trouver une démonstration en cherchant « Comment bien se brosser les dents » sur YouTube: [www.youtube.com/watch?v=UQ1gest6j4U](http://www.youtube.com/watch?v=UQ1gest6j4U).

La vitamine E, ou tocophérol, doit être naturelle, car on a découvert que sa forme synthétique effondrait le gamma-tocophérol qui nous protège contre l'inflammation.

Pour atteindre la dose protectrice de 100 mg, il faut prendre des complexes antioxydants, qui doivent obligatoirement contenir tout un éventail d'antioxydants protecteurs (car les antioxydants agissent en famille) : le bêta-carotène (pigment orange des fruits et légumes), le lycopène (pigment rouge des tomates et des poivrons, qui protège en particulier la prostate), la lutéine (pigment jaune du maïs), le sélénium.

**En pratique:** Vous trouverez ces complexes antioxydants dans la formule *Aodyn*, qui contient par ailleurs aussi de la N-acétyl-cystéine, de l'acide alpha-lipoïque et de l'acide férulique (neuroprotecteur).

En fonction de l'âge et des facteurs de risque, en prendre une à deux doses chaque jour avec des graisses.

Ce complément doit être suspendu deux semaines avant une opération chirurgicale, un accouchement, et dans toute situation où l'on veut éviter des saignements excessifs.

#### 44. Cultivez votre équilibre et votre coordination



Un petit accessoire dodu peut vous permettre de cultiver votre équilibre en toute sécurité: on l'appelle le *bosu*. C'est un petit ballon d'équilibre que l'on pose au sol et sur lequel on monte. Comme il est mou, cela oblige à ajuster sans cesse son équilibre. De nombreux sites internet proposent des façons variées de l'utiliser.

Sinon sans *bosu*, vous pouvez pratiquer les « sauts Maasaï » que je vous ai proposés, une jambe après l'autre.

Vous pouvez aussi essayer de tenir la position de yoga suivante: sur une jambe, le pied de l'autre

jambe appuyé sur le haut de la cuisse, penchez le buste vers l'avant (en le gardant droit) jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.

Pour les mains, les bras, les yeux, jongler, c'est amusant et c'est excellent pour l'humeur! Sinon, le jokiari, le ping-pong, le tennis, le basket, etc. ou, plus exigeant pour le cœur, le squash. L'option danse de salon est aussi excellente.

#### 45. Ce que vous ne mangez pas est au moins aussi important que ce que vous mangez



Vous connaissez la liste des ingrédients à éviter ou à ingurgiter le moins possible: les sucres rapides, le lactose, le fructose (ajouté, pas celui des fruits), les graisses saturées, trans, oméga-6, les protéines trop riches en leucine, méthionine (surtout les viandes et produits laitiers), les molécules déformées par une cuisson agressive (molécules de Maillard), le sel, les additifs et les édulcorants (ils altèrent la flore digestive), les épices agressives et inflammatoires comme le poivre noir ou le nuoc-mâm (bourré d'histamine). Pour s'en abstenir, il suffit de consommer surtout des végétaux, des produits frais, de saison, achetés sur les marchés – dans l'idéal, directement aux producteurs –, dans des réseaux style AMAP, coopératives bio, boutiques bio...

Ne consommez pas plus d'une viande par semaine (sauf femmes enceintes, enfants et ados en forte croissance)<sup>4</sup>. À l'extérieur, on a la chance de voir fleurir de plus en plus de petits restaurants bio et même végétariens. Pour ce qui est des produits laitiers, dégustez occasionnellement de petites quantités de fromage. Parmi les fromages qui présentent la composition nutritionnelle la moins mauvaise: le chèvre frais et le parmesan, riches en protéines et en calcium, et pauvres en graisses.

4. Sauf pour les femmes enceintes, les enfants et les ados en forte croissance.

#### 46. Faites des automassages et des massages



Vous pouvez vous masser là où vous découvrez des tensions, qui ne vont se révéler que peu à peu, au fur et à mesure que vous vous lâchez, que vous vous autoriserez l'accès...

Très sympa également: échanger le matin, le soir ou dans la journée des massages avec un(e) partenaire. Cela favorise aussi l'endormissement, via les endorphines.

Des instruments variés permettent des massages plus précis, comme le *Foam Roller*, un cylindre souple sur lequel on roule son dos.

Le top du top: les nouveaux fauteuils massants hyperperfectionnés. J'ai ainsi découvert dans un salon bio où je donnais une conférence le fauteuil Mediform, qui représente un bond technologique par rapport à tout ce que j'avais testé jusqu'alors.

J'en ai donc installé un à côté de mon bureau, ce qui me permet de bénéficier de massages lombaires ou d'étirements proches du massage thaï à tout moment. Un régal! Ce n'est pas donné, mais je ne regrette pas mon investissement.



#### 47. Et si vous arrêtiez de manger des mégots?



Une portion de viande cuite au barbecue apporte autant de toxiques que de 800 à 1000 cigarettes! Sans compter qu'avec la fumée émise par les braises et respirée s'y ajoute l'équivalent de quelques autres milliers de cigarettes.

C'est cher payé pour un moment de convivialité!

Si vous tenez au barbecue, choisissez-en un électrique ou rotatif qui maintienne l'aliment sur le côté et non pas au-dessus des braises, ou avec un petit bassin récupérant les graisses fondues. Et enveloppez les aliments à cuire de papier sulfurisé pour empêcher la carbonisation et l'enfumage.

Mais toutes les cuissons agressives (grill, poêle, four...) qui roussissent ou parfois noircissent l'aliment altèrent fortement sa qualité nutritionnelle et

produisent de puissants toxiques qui accélèrent le vieillissement.

**En pratique: Privilégiez des modes de préparation doux.** Par exemple, pour les petits poissons gras: crus comme pour les sushis et les sashimis, marinés, comme les *ceviche* ou à la tahitienne, vapeur ou pochés à feu éteint (on coupe le feu avant de plonger le poisson dans l'eau). Si non vous pouvez saisir très rapidement, comme au wok, en remuant en permanence avec une spatule de bois.

Pour les viandes, minimisez les temps de cuisson et évitez toujours que l'huile ne fume. Ensuite coupez le roussi et le noirci (*idem* pour les céréales, croûtes de pain, fonds de tarte ou de pizza).

Quant aux viennoiseries, il n'y a pas d'autre choix que de les éviter, car si on enlève le roussi, il ne reste plus rien.



#### 48. Un crucifère chaque jour



Les crucifères (brocoli, chou-fleur, chou, chou rouge, chou frisé, « kale », navet, cresson, moutarde, raifort, wasabi...) contiennent de puissants détoxifiants et protecteurs: les *glucosinolates* convertis en *isothiocyanates*, dont le *sulforaphane*, un stimulant du meilleur système de neutralisation des polluants que possède notre foie.

Une fois neutralisés, ces polluants ne pourront pas endommager les gènes, produire des mutations à l'origine de cellules cancéreuses, mais aussi de cellules simplement sénescentes.

Mais cette famille d'aliments peut nous apporter encore d'autres protecteurs comme les *indole-3-carbinols* (I3C). Ceux-ci aident le foie à détruire les œstrogènes, promoteurs de cancers du sein, et ont des actions synergiques avec les chimiothérapies et radiothérapies.

Enfin, les crucifères sont particulièrement riches en vitamine K, laquelle joue, avec la vitamine D, un rôle important dans la prévention des cancers. Planifiez dans votre semaine la présence chaque jour d'un crucifère dans votre assiette !

#### 49. Un antioxydant méconnu : l'astaxanthine

L'astaxanthine, que l'on trouve dans le krill, est un pigment nettement moins connu que le bêta-carotène, le lycopène ou la lutéine. Elle est de plus en plus utilisée pour colorer le saumon (malheureusement, par ailleurs très pollué). C'est aussi elle qui donne leur couleur rose aux flamants, mangeurs de crevettes – qui elles-mêmes consomment les microalgues qui produisent l'astaxanthine.

De plus en plus d'études montrent qu'au-delà de ses puissants effets antioxydants, l'astaxanthine peut efficacement contribuer aux protections cardiovasculaire et cérébrale.

Il est donc judicieux de l'intégrer dans un complément à usage quotidien, comme c'est le cas de *Physiomance Multi*.



#### 50. Étirez-vous

Garder une bonne souplesse est aussi important que de renforcer votre masse musculaire et d'entretenir votre équilibre.

Avec le vieillissement, les tendons se rigidifient, les cartilages s'endommagent et votre liberté de mouvement s'en trouve réduite. De même que votre résistance aux chocs.

Il est essentiel de ponctuer la journée et de relâcher les tensions qui s'accumulent en faisant quelques

exercices d'étirement. C'est une bonne façon de se détendre et d'étirer les fascias qui relient tous nos tissus, du sommet du crâne aux orteils.



#### 51. Comment choisir une bonne eau ?

L'ensemble de notre corps contient environ 60 % d'eau. Pour que tous nos organes fonctionnent bien, il leur faut suffisamment d'eau. Ne pas en boire assez peut amoindrir nos capacités physiques et intellectuelles, entraîner de la constipation...

En moyenne, il faut boire au moins 1,5 litre par jour. Mais cela peut être en partie sous forme de thés, d'infusions, de jus de fruits, de soupes, etc. Une quantité qu'il faut augmenter en cas de forte chaleur ou de sport intense et prolongé.

**En pratique:** L'eau en bouteille peut avoir une bonne composition: pauvre en sel et en nitrates, riche en magnésium, en calcium et en bicarbonates, mais elle contient aussi des microplastiques et des perturbateurs endocriniens si elle est restée à la lumière (à moins d'être en bouteille de verre, ce qui serait l'idéal). Sinon, l'eau du robinet, qui a l'avantage d'éviter d'alimenter les monstrueuses accumulations de déchets plastiques, est malheureusement chimiquement non potable: chlore, aluminium, plomb, pesticides, médicaments... Reste donc la possibilité de la filtrer, afin de l'utiliser pour la cuisine et de la verser dans des gourdes ou des bouteilles en verre pour la journée. Le système qui semble le plus fiable que j'aie trouvé s'appelle Longefiltre.



## 52. Pensez à la révision de votre « véhicule corporel »



On vérifie régulièrement le contenu de son réservoir, la pression des pneus, l'huile, la batterie de sa voiture... qui a droit à des tests périodiques. Mais nous le faisons rarement pour notre « véhicule corporel ».

Il est essentiel de prêter attention à :

- votre niveau d'énergie ;
- la qualité de votre sommeil ;
- la gestion de votre stress et de vos tensions musculaires, de vos perturbations digestives ;
- la salubrité de vos environnements ;
- la fréquence de vos selles, la couleur de vos urines (qui deviennent plus foncées si vous ne buvez pas assez) ;
- votre dynamisme, votre concentration, votre mémoire, votre humeur, votre sentiment de sécurité affective, la confiance en vous, l'estime de vous-même...

Il serait aussi judicieux de prévoir chaque année un bilan d'analyses biologiques, comprenant quelques mesures comme celles de l'inflammation et des corrosions que l'on peut constater sur les lipides (isoprostanes urinaires) et sur l'ADN des gènes (8OHdG).

Vous pouvez aussi prévoir, en fonction de vos tensions musculo-squelettiques (en général, proportionnelles aux stress), une visite d'équilibration chez un ostéopathe ou un fasciathérapeute.



## 53. Ajoutez chaque jour une gousse d'ail à votre menu



Une consommation élevée d'alliacées (ail, ail des ours, oignons, échalotes, fines herbes et poireaux) réduit les risques de nombreux cancers.

Les alliacées sont aussi riches en composés soufrés et molécules détoxifiantes. Par ailleurs, l'ail aide efficacement à évacuer les bouchons plaquettaires qui pourraient soit mener à des phlébites, embolies pulmonaires ou accidents vasculaires cérébraux, soit enflammer les parois artérielles et entraîner de l'athérosclérose.

En pratique: Tous les jours, mettez dans vos salades, vos soupes ou vos plats une gousse d'ail (si elle est marinée, elle sera adoucie et n'affectera pas votre haleine), de la poudre d'ail ou d'ail des ours (à saupoudrer sur l'assiette car la cuisson de l'ail endommage l'allicine), des oignons émincés...

Autres possibilités: fines herbes, échalotes... Pensez à programmer de temps en temps des poireaux en entrée ou en soupe. Ils sont, par ailleurs, riches en fibres bénéfiques pour une bonne flore digestive.



## 54. Les polyphénols d'huile d'olive protègent votre cerveau



Les polyphénols de l'huile d'olive (hydroxytyrosol, oléocanthal et oleuropéine) sont de petites molécules facilement absorbées et biodisponibles, qui passent même bien dans le cerveau. Ils stimulent la production d'énergie et réduisent les émissions de radicaux libres.

De très nombreuses études montrent que la consommation régulière d'huile d'olive, qui est au cœur du fameux « modèle méditerranéen », a des effets anti-inflammatoires, réduit les risques de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires, de maladies neurodégénératives et même de cancers.

Dans une méta-analyse sur 19 études, portant sur 37 140 personnes, la couche de population consommant la plus grande quantité d'huile d'olive présente un risque diminué de :

- 59 % tous cancers confondus ;
- 55 % pour les cancers du sein ;
- 64 % pour les cancers digestifs ;
- 59 % pour les autres cancers.

En pratique: L'huile d'olive vierge bio, en bouteille de verre, est à inviter à votre table chaque jour, comme sur tout le pourtour de la Méditerranée. Elle peut être chauffée (sans la faire fumer).

Pour les plus motivés, il existe une huile issue des terrains rocaillieux de l'Atlas marocain, 30 fois plus riche en polyphénols que la moyenne des autres huiles. Elle s'appelle *Olivie* et existe aussi en « perles » (qui se présentent comme du caviar, *Perles d'Oliviers du Désert*) et en gélules (*Olivie Riche*).

### 55. Consommez (modérément) du vin rouge



Une consommation modérée de vin rouge protège le cœur et bénéficie à la tension artérielle.

D'autres mettent en évidence une réduction des risques de DMLA et de maladie d'Alzheimer.

Les autorités de santé publique diffusent le message que l'alcool favorise les cancers. Pourtant, une étude française observe une réduction de 30 % des cancers avec une consommation modérée de vin rouge, et une étude suédoise a mis en évidence le fait que les consommateurs de deux verres de vin rouge ou plus par semaine voyaient leur risque de cancer du rein baisser de 40 % par rapport aux non-buveurs.

Évidemment, l'excès d'alcool est un facteur de cancers, mais aussi de pertes de neurones, de cirrhose du foie, et toute consommation d'alcool est formellement déconseillée aux femmes enceintes et dans plusieurs situations (conduite, épilepsie...).

En pratique: Les hommes peuvent consommer un ou deux verres de vin rouge par jour. Pour les femmes, on conseille de ne pas dépasser le verre quotidien, car leur foie est plus sensible.

En cas de facteurs de risque et de certaines pathologies inflammatoires et dégénératives, on peut aussi prescrire des compléments en resvératrol, ce qui permet d'en apporter beaucoup plus sans alcool.



### 56. Prenez un complément de polyphénols



De nombreux aliments procurent des polyphénols (betteraves, huile d'olive vierge, curcuma, pommes avec la peau, amandes entières, chocolat noir, thé vert...), mais il est souvent utile d'ajouter à ces apports des compléments.

Dans ce cas, comme pour les antioxydants classiques, il est judicieux de prendre un éventail de polyphénols de familles différentes, dont les effets se compléteront.

En pratique: Dans la poudre *Flavodyn*, on trouve des catéchines de thé vert, des anthocyanes de myrtille, des citroflavonoïdes, du resvératrol, de la quercétine (un polyphénol très anti-inflammatoire que l'on trouve dans les oignons et la peau des pommes) et de la rutine. Si l'on a un problème de prostate ou si l'on est un homme d'un certain âge, il est judicieux de prendre plus de polyphénols de grenade. Au-delà des jus de grenade plus ou moins titrés en polyphénols, on en trouve dans des compléments comme *Physiomance Grenade*.

Ces polyphénols étant par ailleurs dynamisants, il faut les prendre plutôt le matin, éventuellement à midi.

### 57. Abonnez-vous à un club de gym



Il y en a maintenant à tous les coins de rue. Une salle de gym équipée avec des machines permettant de travailler systématiquement chaque groupe musculaire est un atout important.

La plupart donnent aussi des cours de fessiers/abdos, Pilates, step, biking, zumba, etc. Chacun peut y trouver son bonheur.

Pour ce qui est du cardio-training, personnellement je préfère cent fois aller courir dans les bois plutôt que de le faire sur un tapis roulant... Mais le rameur est un appareil très complet.



## 58. Purifiez l'air de votre intérieur



La pollution à l'intérieur des logements est souvent pire que celle de l'extérieur. Car dans des volumes plus petits s'accumulent des composés volatils de nombreuses sources : désodorisants, bougies, produits ménagers, contreplaqués, tissus d'ameublement, cosmétiques, vernis à ongles, produits pour les cheveux, etc.

Des retardateurs de flamme, qui sont de puissants perturbateurs endocriniens, ont été placés un peu partout dans les tissus d'ameublement : votre sofa, vos rideaux...



**En pratique:** Jetez vos produits ménagers non bio. Beaucoup de choses peuvent se laver avec du vinaigre blanc. Remplacez les désodorisants par des huiles essentielles. Mettez en route la hotte de votre cuisine chaque fois que vous faites cuire quelque chose, même de l'eau (le chlore et d'autres polluants s'évaporent et vous les inhalez).

Chaque fois que vous le pouvez, achetez des tissus bio, sans traitements. *Idem* pour les bois<sup>5</sup>. Optez pour des bois non traités et des colles qui ne rejettent pas de composés volatils (COV).

Surtout, aérez votre logement. Si c'est une copropriété, vérifiez que les filtres de la ventilation sont changés ou nettoyés régulièrement.

## 59. Une méthode peu connue pour vous déstresser



Nous sommes régulièrement soumis à de nombreux stress. Il est donc pertinent de disposer à l'avance d'outils de rééquilibration et de recul par rapport aux stress (si nous sommes déjà dans le bain, c'est plus difficile d'y recourir).

Parmi ces outils, vous pouvez essayer l'EFT (*Emotional Freedom Technique*).

Cette technique consiste en une succession de petits tapotements, sur lesquels vous vous concentrez.

Par exemple, tapotez-vous rythmiquement, avec la pulpe de vos doigts, les arcades sourcilières, puis les cernes, puis la lèvre supérieure, puis le creux du menton, puis les clavicules. Cela ne prend que quelques secondes et a des effets neurovégétatifs impressionnants, bien que pour le moment non validés par les études. Ce petit outil n'a pas valeur de psychothérapie, mais essayez vous-même et voyez si cela vous est utile. C'est tout ce qui compte<sup>6</sup>.



## 60. Profitez des pouvoirs des amandes, noix et noisettes



Les oléagineux sont des sources appréciables de protéines, d'acides gras bénéfiques (oméga-3 et mono-insaturés), de magnésium, de calcium, de polyphénols... Ils sont caloriques, mais les études montrent que leur consommation régulière est associée à une baisse de poids ou, au pire, à un poids stable. Ils optimisent aussi le profil des lipides circulant dans le sang, et abaissent les risques cardiovasculaires.



**En pratique:** Avec le chocolat noir, les oléagineux constituent un snack idéal, mille fois meilleur que toute barre énergétique, biscuit, dessert... Si vous avez un petit creux, vous savez maintenant vers quoi vous tourner. Ils existent aussi en purées, qui n'ont qu'un seul défaut: elles sont trop bonnes. Méfiez-vous! Purées d'amandes complètes (les polyphénols se trouvent dans la peau des amandes), de noisettes, de noix de cajou, de pistaches, de sésame... Intégrez-les en petite quantité dans les desserts.

5. Le xylophène est un toxique redoutable, et les colles des contreplaqués contiennent du formol.

6. Pour aller plus loin, le livre de Gary Craig, le créateur de la méthode, *Le Manuel d'EFT*, ou celui de Geneviève Gagos, *L'EFT pour tous*.

## 61. Un complément contre l'arthrose... efficace pour prévenir le cancer!



La glucosamine/chondroïtine sulfate est un nutriment du cartilage que l'on donne depuis longtemps pour aider les articulations arthrosiques à se reconstituer.

Mais une étude a constaté avec étonnement que les preneurs de ces compléments pour l'arthrose à long terme voyaient leur risque de cancer (adénome) du poumon diminué de 51 %!

La glucosamine/chondroïtine sulfate se découvre donc un tout nouvel horizon, celui de complément anti-inflammatoire et anti-âge, contribuant à la prévention de tout un spectre de maladies dégénératives, dans lesquelles figure même la maladie d'Alzheimer.

**En pratique:** Bien au-delà de la prévention et du traitement de l'arthrose, vous pouvez prendre la glucosamine/chondroïtine sulfate comme complément anti-âge: en prévention pure, à 1,5 g par jour.

En cas d'arthrose ou de maladie inflammatoire ou dégénérative, passez à 2,5 g par jour.

## 62. La remise en forme selon Pilates



Joseph Pilates a souffert d'une malformation du thorax et d'asthme. Probablement inspiré par son père, gymnaste de haut niveau, et par sa mère naturopathe, il s'est démené pour sortir de ses problèmes jusqu'à devenir un sportif accompli en ski, plongée, yoga, boxe et gymnastique. Il aura l'occasion de développer sa méthode et ses machines bricolées pendant la Première Guerre mondiale pour les soldats blessés.

Émigré à New York en 1923, il ouvre une salle afin d'entraîner et de rééduquer des danseurs professionnels. Il invente des exercices et conçoit des appareils dans le but de rectifier les mauvaises postures, ce qui devint connu sous le nom de « méthode Pilates ».

Les cours de Pilates donnés dans les gymnases sont basiques, le plus souvent au sol, au mieux sur des ballons et avec quelques petits accessoires.

Mais la méthode Pilates n'atteint son efficacité maximale que lorsque sont disponibles des machines éla-

borées (par ailleurs encombrantes): la « Cadillac », le « Reformer », la « Chaise », le « Barrel ».

Ces cours sur machines sont exigeants, mais permettent une remise en forme et une progression palpable à raison de deux séances par semaine.

## 63. Un secret de grand-mère pour votre peau



Vous n'avez pas envie d'être flétri comme une pomme?

La base est évidemment de suivre le protocole global antiviellissement que nous sommes en train de décrire. Mais un petit truc de grand-mère marche bien pour le visage: le massage quotidien (au minimum, matin et soir) du front et du dessous des yeux avec de l'huile.

Utilisez de l'huile nourrissante, par exemple de lin, riche en oméga-3. Simple et efficace.

## 64. Recentrez-vous avec le « tactile »



Notre société privilégie des canaux sensoriels rapides: la vue et l'ouïe.

Les canaux lents (olfactif, tactile, gustatif) sont peu valorisés.

Pourtant, notre cerveau est avide de stimuli lents, qui sont de puissants équilibrateurs.

Ménagez-vous dans la journée des mouvements lents centrés sur le tactile. Automassages, échanges de massages, câlins avec votre partenaire ou vos animaux de compagnie...

Je conseille des fourrures végétales à placer sur son corps pour dormir.

Le livre déjà ancien d'un auteur que j'ai eu la chance de pouvoir rencontrer à l'université de Princeton, Ashley Montagu, *La Peau et le Toucher*, reste la référence sur le sujet.

## 65. Pourquoi il vaut mieux éviter le café



Le café est devenu un pilier de notre société. On se retrouve au « café » ou devant la machine à café.

Le café contient quelques polyphénols, mais n'est pas recommandable pour la santé car sa caféine:

- rend dépendant ;
- élève les risques de phlébites, embolies et AVC ;
- augmente les pertes urinaires en magnésium et en calcium (donc, elle épuise et favorise le burn-out) ;
- stimule l'inflammation en faisant sécréter beaucoup d'histamine par la paroi de l'estomac ;
- favorise l'insomnie ;

- et, à plus long terme, prédispose à l'ostéoporose. Par ailleurs, le café est totalement contre-indiqué en cas de dyspepsie, de reflux gastro-œsophagiens, d'ulcère de l'estomac, d'intolérances alimentaires, de colopathie, de maladies inflammatoires digestives, d'arythmies cardiaques, de cancers de l'estomac, du duodénum ou du côlon. Si vous aimez le café, offrez-vous des grands crus, à humer, à déguster à l'occasion.



## 66. Pour une charpente à toute épreuve

Pour être solide et résister à tout type de traumatisme et à nombre de maladies, nous devons commencer par rendre nos tissus de soutien les plus résistants possible. Comment ?

Tout d'abord, en les nourrissant bien, pour qu'ils soient capables de se renouveler. Au-delà d'un apport suffisant en protéines, il faut du **zinc** pour fabriquer toute protéine. Veillez donc à ce que le zinc figure dans votre complément alimentaire à usage quotidien.

Ensuite, certains types de tissus conjonctifs comme les cartilages utilisent la **glucosamine** et la **chondroïtine sulfate** dont nous avons parlé.

Vous pouvez ajouter également du **silicium**, qui s'intègre aux tissus conjonctifs et forme une sorte de silicone naturel. Les aliments qui en sont les plus riches sont les végétaux fibreux et certaines herbes, notamment les orties, qui se mangent très bien en salade ou en soupe. Mais le plus simple est d'ajouter dans vos compléments du matin deux pipettes d'un liquide riche en silice colloïdale, un très vieux produit appelé *Dissolvurol*.

Enfin, n'oubliez pas les **polyphénols** : ils se concentrent fortement dans tous les tissus conjonctifs (c'est pour cela qu'ils sont employés par les phlébologues comme veinotoniques) et les protègent de l'inflammation.

## 67. Mieux que la course: faites du vélo

Le vélo est une excellente façon de gagner un cœur de survivant. Robert Marchand, qui caracole à 108 ans, en a donné une spectaculaire et réjouissante

démonstration. La course aussi, mais elle est associée à des microchocs à chaque foulée alors que les mouvements du vélo sont parfaitement fluides.

Faire du vélo en pleine campagne, en forêt, sur des berges... est l'idéal. Dans la pollution urbaine, c'est évidemment moins bien. Avec l'appli *Flow*, qui analyse l'air que vous traversez, vous pouvez choisir les rues les plus respirables. De plus en plus de villes, comme Grenoble, donnent aussi la carte détaillée des rues en fonction des teneurs en polluants.

En pratique: Placez un vélo d'appartement (éventuellement un vélo qui produit de l'électricité comme dans certaines gares) devant vos écrans d'ordinateur, de télévision. Cela permet de conjuguer mouvement, information, culture et distraction, même éventuellement travail.



## 68. Réduisez votre exposition à la pollution aérienne

La seule pollution aérienne entraîne chaque année le décès prématuré de 67 000 Français! On peut prendre, dans la mesure du possible, quelques dispositions pour réduire sa charge toxique :

- habiter dans ou près d'une forêt (et loin des champs pesticides) ;
- végétaliser au maximum l'extérieur et l'intérieur de son logement, mieux avec des plantes détoxifiantes comme le lierre, le diffenbachia... ;
- supprimer les produits ménagers et désodorisants non bio ;
- ne pas laisser de plastique à la lumière ;
- aérer et ventiler les pièces, et changer régulièrement les filtres des logements et de l'habitacle de la voiture ;
- éviter les tissus d'ameublement qui concentrent les poussières (moquettes, rideaux...) ;
- nettoyer régulièrement les moquettes et tapis à la vapeur ;
- ne jamais acheter de voiture neuve ;
- si la voiture est restée au soleil, l'aérer quelques minutes avant d'y pénétrer ;

- circuler autant que possible sur les petites routes et en dehors des heures de pointe (utiliser *Flow* pour emprunter les parcours les moins toxiques...).

**Dernière minute: une start-up française vient de sortir le premier masque au monde qui filtre même les nanoparticules les plus dangereuses (masque *Nanolight*). Il est destiné en priorité aux cyclistes et aux motards, mais toute personne qui circule dans les embouteillages ou les villes peut en profiter.**



## 69. Entretenez des liens sociaux



Les personnes isolées font plus d'hypertension, sont plus vulnérables aux infections... et meurent plus tôt que les personnes bien entourées.

Les anciens d'Okinawa jouent au croquet à l'entrée des villages, échangent des services entre eux, se réunissent à vie avec des amis chaque semaine (ce qu'on appelle le *moai*...).

On retrouve ce paramètre socio-affectif dans toutes les zones bleues: l'île d'Ikaria en Grèce, l'arrière-pays sarde, la péninsule de Nicoya au Panama et chez les adventistes du Septième Jour en Californie.

Que ce soit dans votre intimité ou dans des cercles plus éloignés, ne négligez pas de tisser une niche de liens authentiques, sincères, de partage de passions communes... C'est un complément émotionnel essentiel.



7. Parmi les plus riches en resvératrol, les cépages pinot noir et tannat.

## 70. Ces boissons sont parmi les plus riches en polyphénols



Beaucoup de boissons rouges sont riches en polyphénols (vin rouge<sup>7</sup>, jus de grenade, de myrtille, de cassis, de canneberge, de fraise, de cerise, d'acérola, etc.). Mais il y a un jus qui mérite d'être invité dans ce cercle: le jus de betterave. La betterave rouge est non seulement riche en anthocyanes comme la myrtille, mais aussi en inuline, un petit glucide favori de nos bactéries intestinales amicales. Elle est aussi riche en nitrates, qui se transforment dans ce milieu antioxydant en oxyde nitrique, notre principal vasodilatateur.

Les études prouvent que boire du jus de betterave est bon pour la circulation, le débit sanguin dans les muscles et le cerveau, les performances physiques et intellectuelles!

**En pratique: Préparez-vous un petit cocktail du matin avec les compléments de magnésium, d'antioxydants et de polyphénols en poudre en y ajoutant un tiers de jus de betterave (pur, il peut avoir un goût de terre pas très agréable), un tiers de jus de myrtille et un tiers de jus de grenade (ces deux derniers existent prémélangés en boutique bio).**



## 71. Un oméga-6 bon pour votre santé



Nous avons dit que les oméga-6 étaient à limiter, car inflammatoires. Mais un acide gras oméga-6 s'avère être la source d'une série de prostaglandines dites de série 1. Ces prostaglandines s'opposent à l'inflammation et au resserrement des vaisseaux (donc à l'hypertension et à la formation de bouchons de plaquettes): l'**acide gamma-linolénique (GLA)**.

Malheureusement, il est presque totalement absent de l'alimentation. On ne peut vraiment s'en procurer qu'en utilisant des huiles comme celles d'onagre ou de bourrache. Autre source: le lait maternel, mais cette source ne dure pas longtemps...



Le GLA est un facteur essentiel de la souplesse et de l'hydratation de la peau. Il profite aussi aux membranes de nos cellules, jusqu'aux neurones (ce qui retentit sur toutes nos fonctions).

**En pratique:** Si votre peau est sèche ou ridée, vous pouvez prendre 3 g par jour d'huile d'onagre, soit achetée en vrac et ajoutée à vos assaisonnements (1 cuillerée à café par jour) soit en 6 capsules de 500 mg (par exemple, chez Daniel Rouillard, Naturelan, Naturpharma...).

Vous pouvez aussi appliquer l'huile en externe, couplée à l'huile de lin que nous avons mentionnée (cf. résolution 63).



## 72. Des exercices simples pour soulager le bas du dos, les hanches et le bassin



Des tensions se retrouvent quasiment toujours au niveau de la ceinture : bas du dos, hanches, bassin.

De très nombreux exercices simples peuvent vous aider à libérer votre bassin : asseyez-vous sur le bord du lit, renversez-vous et repliez les genoux. Placez vos poings sur les côtés, contre la partie haute des fessiers et effectuez des rotations dans un sens, puis dans l'autre.

Toujours renversé, attrapez un genou avec les deux mains et poussez vers l'extérieur et vers le haut, contre pression. Faites la même chose avec l'autre. Cela permet de décontracter un muscle très profond, le psoas, qui relie le buste aux jambes et est très malmené.

Vous pouvez aussi vous mettre « en fente », une jambe à 90° vers l'avant, l'autre étirée vers l'arrière, et de l'autre côté.

Ou bien posez un genou à terre, attrapez le pied qui se trouve à l'arrière et tirez pour fléchir. Cet étire-

ment, très efficace, peut aussi se faire debout.

Revenez assis sur le bord du lit, posez une cheville sur le genou opposé et appuyez vos deux paumes sur le genou plié.

Vous trouverez des postures d'étirement des muscles psoas dans des sites comme

<https://entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm>.

## 73. Comment ne pas vous empoisonner avec votre voiture



N'achetez jamais de voiture neuve : elle rejette beaucoup de composés volatils pendant plusieurs mois. Préférez des voitures qui ont au moins six mois. Quand je loue un véhicule, je demande systématiquement qu'il soit le moins neuf possible.

Quand il y a du soleil, cherchez les places à l'ombre, parce que les UV décomposent le plastique de la voiture et relarguent des phtalates. Si vous n'avez pas pu le faire, ouvrez le coffre et les portes pendant quelques minutes avant d'y pénétrer.

L'intérêt d'une voiture électrique est qu'elle ne pollue pas dans son environnement immédiat, même si elle pose des problèmes écologiques quant à la source de l'électricité utilisée et des composants présents dans sa batterie. Cela reste un atout majeur pour vous et pour les environnements dans lesquels vous circulez. Par ailleurs, les matériaux employés pour son intérieur sont nettement moins polluants que ceux utilisés dans l'habitacle des voitures traditionnelles. Sinon, prenez un vélo, une trottinette (électrique ou non) pour vous déplacer. Le vélo a évidemment l'avantage de faire faire en même temps du sport. Reste à choisir les parcours les moins pollués.

Pour les petits déplacements, l'idéal reste la marche à pied.



## 74. Ayez une sexualité « épanouie »



Les contacts physiques et les sensations érotiques entraînent des sécrétions d'ocytocine et de sérotonine qui ont des effets positifs sur de nombreux

plans : sensation de bien-être, humeur, confiance en soi, image de soi, bienveillance, sociabilité, qualité de l'endormissement et de la récupération nocturne. Cela va jusqu'à des effets analgésiques documentés dans différents types de douleurs, dont la migraine. La fréquence des éjaculations a aussi été associée, dans des études, à une réduction des risques de cancer de la prostate.

En revanche, une sexualité compulsive peut avoir des effets négatifs (épuisement, négligence des autres dimensions du développement personnel, prise de risques), de même que le fait d'avoir été victime d'abus sexuel – encore plus si ça a été pendant l'enfance.

Enfin, les rapports occasionnels non protégés élèvent considérablement les risques d'infections sexuellement transmissibles : herpès génital, chlamydiae, papillomavirus, syphilis et gonococcie, sida...

La seule protection valable reste le préservatif, efficace aussi contre les grossesses non désirées.

### 75. Invitez les algues dans votre assiette



Le manque d'iode reste dans nos contrées un véritable problème de santé publique non résolu. Or les algues sont, avec quelques fruits de mer, les aliments les plus riches en iode.

Par ailleurs, toutes les algues sont pauvres en calories et riches en minéraux. Certaines d'entre elles comme le wakamé, le kombu, le nori vert ou l'ulve sont aussi très riches en calcium (beaucoup plus que le lait ; treize fois plus en ce qui concerne le wakamé).

Les kelps, dont font partie le kombu et le wakamé, contiennent aussi des phyto-œstrogènes et des fucoïdanes protecteurs contre les cancers.

Enfin, ils apportent une grande variété de saveurs encore très peu connues dans la cuisine occidentale : le kombu royal a un goût sucré, l'ulve a un goût d'épinards, les cheveux de la mer (nori vert) ont un arôme iodé, le wakamé a une connotation carnée, etc. Il existe tout un univers gastronomique des algues à découvrir...

En pratique : Salades d'algues, tartares d'algues, purées aux algues à tartiner, tofu fermenté aux algues, pâtes aux algues... Les choix se sont beaucoup diversifiés... Profitez-en!

### 76. Une plante contre le diabète et la maladie d'Alzheimer



La berbérine est un alcaloïde présent dans la racine de certaines plantes comme le pavot douteux, un cousin du pavot somnifère, ou l'épine-vinette (*Berberis vulgaris*, la source la plus fréquemment utilisée), qui aurait été employé depuis 3 000 ans en Chine.

La berbérine a montré des effets anti-inflammatoires, anti-glycémiques, anti-dyslipidémiques, anti-arythmiques, cardioprotecteurs et neuroprotecteurs. Cela en fait un sérieux candidat comme agent antidiabétique, anti-âge et anticancer.

1 g de berbérine se révèle avoir des effets semblables à 1,5 g de metformine (un médicament contre le diabète), sans les effets secondaires!

En pratique : Un complément de berbérine à 500 mg par jour peut donc avoir sa place dans un protocole d'optimisation de la longévité en bonne santé.



### 77. Établissez un planning d'activités



Il est essentiel de programmer des moments actifs dans la semaine, le trimestre et l'année.

Deux à trois fois par semaine : promenade en forêt à pied ou à vélo, jogging, natation, aquagym, aquabiking, tour des machines de la salle de gym, danse, trampoline, tennis, ping-pong, jokari, squash, jeux d'équipe (basket, handball, foot...).

Une fois par trimestre : randonnée d'une journée sur des terrains à forte déclivité à pied ou à vélo, ski de fond, patinage, kite-surf, stages d'arts martiaux...

Une fois par année : randonnée de plusieurs jours, semaine de ski de fond, canoë/kayak, aviron, canyoning, varappe/escalade...



C'est bon pour les muscles, les os, la circulation, le cœur, les organes internes, y compris les poumons, la tête et... le moral.



## 78. Pas de médicaments sans ces compléments



Vous avez mal à la tête, vous prenez du paracétamol. Ce médicament fait s'effondrer dans le foie le glutathion, le détoxifiant universel et l'allumeur des globules blancs. Cela vous vulnérabilise brutalement à tous les toxiques qui vous entourent et à tous les agents infectieux. Pour compenser, il suffit de prendre en même temps de la N-acétyl-cystéine et de la vitamine C.

*Idem* pour l'aspirine et la vitamine C.

Et il en va ainsi pour tous les médicaments: IPP et magnésium, corticoïdes et potassium, inhibiteurs de l'enzyme de conversion et zinc, statines et coenzyme Q10, etc.

La plupart des effets secondaires sont dus à ces effets antinutritionnels. Renseignez-vous, car nos confrères et consœurs médecins ne sont pas informés là-dessus, à l'exception des corticoïdes et du potassium.

## 79. Faites-vous du bien avec le thé vert



Un Japonais qui ne boirait pas ses multiples tasses de thé vert dans la journée aurait peur de tomber malade. Et les études lui donnent raison. Les consommateurs de thé vert font moins d'infections, de surpoids, de diabète, d'inflammation, de maladies cardiovasculaires, de déclin cognitif..

Le thé vert contient de nombreux polyphénols, dont la célèbre catéchine EGCG, également de la quercétine... Ces polyphénols sont puissamment anti-inflammatoires.

Le thé matcha est, à poids égal, plus de 130 fois plus riche en polyphénols que lui. C'est une poudre des

feuilles entières qui peut s'intégrer dans de nombreuses boissons, sauces, soupes... Il doit être bio<sup>8</sup>.

Chaque matin, je mets le bout d'une cuillère à café de thé matcha dans ma « potion » comprenant mon sachet de magnésium (*Magdyn*), un mélange antioxydant (*Aodyn*), un complexe de polyphénols (*Flavodyn*), un peu de bromélaïne (un anti-inflammatoire issu de l'ananas), un peu de resvératrol, de ginseng et de propolis que j'emène dans tous mes déplacements dans de petits pots.

Autres boissons chaudes riches en polyphénols: les thés oolong et pu-erh, le rooibos, l'hibiscus (aussi appelé *karkadé* ou *bissap*), les infusions de thym et de romarin.



## 80. Un trésor caché dans les crucifères



Le di-indolyl-méthane (DIM) est le dérivé actif d'un principe actif trouvé dans les crucifères: l'I3C, ou indole-3-carbinol.

Cette molécule stimule la destruction dans le foie de l'œstradiol<sup>9</sup>. Le DIM stimule aussi l'immunité, a des effets détoxifiants, anti-angiogènes et radioprotecteurs.

Des études ont montré des effets positifs du DIM sur les dysplasies du col utérin, les cancers du sein et de la prostate.

En pratique: On peut en prendre entre 100 et 200 mg par jour. Du fait de ses capacités détoxifiantes, il faut éviter de le prendre au même repas qu'un médicament, ce qu'on conseille aussi pour les autres principes actifs détoxifiants comme la N-acétyl-cystéine, la curcumine et le sulforaphane.



8. Il existe même un *thé vert matcha bio d'Okinawa* ([www.okinawaetmoi.fr](http://www.okinawaetmoi.fr)).

9. L'œstradiol se trouve en excès dans le syndrome prémenstruel, est problématique en cas d'endométriose, et surtout favorise les cancers du sein, de l'endomètre et des ovaires.

## 81. Immobilisés, mobilisez-vous!



Comme l'avait bien compris Jacques Brel, on passe du fauteuil au lit et du lit au cimetière. La baisse de l'activité physique entraîne forcément une perte de masse musculaire, puis une perte de masse osseuse et un affaiblissement des défenses immunitaires.

Même des adultes jeunes subissent ces effets: l'apostasement entraîne de l'ostéoporose chez les astronautes de la Station spatiale internationale, et ce malgré plusieurs heures de sport par jour!

Si vous êtes immobilisé pour quelque raison que ce soit (fracture, opération chirurgicale...), il est encore plus indispensable de mobiliser tous les muscles qui peuvent l'être: serrer vos poings, presser une paume contre l'autre, une jambe contre l'autre, bloquer votre coude avec une main et le tirer vers l'extérieur contre pression, etc.

Aujourd'hui, les cliniciens l'ont compris et invitent à bouger, même après une opération pour une fracture du col du fémur ou après un infarctus.



## 82. Évitez l'excès de soleil



Les UV du soleil nous permettent de produire de la vitamine D à la belle saison (cf. résolution 13), mais ont, en excès, plusieurs effets indésirables: coups de soleil, immunodépression (par exemple, sortie d'herpès), accélération du vieillissement, augmentation des risques de cancers cutanés, dont le très dangereux mélanome.

Ces mêmes rayons peuvent aussi endommager les protéines du cristallin (ce qui donne des cataractes) et brûler la rétine, engendrant la dégénérescence maculaire – première cause de cécité.

**En pratique:** Évitez, d'avril à début septembre, de vous exposer aux heures de la mi-journée, de 10 h à 16 h. Sinon, couvrez-vous (y compris le crâne, même si vous avez encore des cheveux). Mettez également des lunettes anti-UVA et UVB, plus encore en altitude, s'il y a

de la neige ou sur les surfaces d'eau qui font réflecteurs. Vous pouvez protéger le cristallin avec de la vitamine C et du glutathion (dont le précurseur est la N-acétylcystéine) et la rétine avec de la lutéine. La peau est surtout protégée par le lycopène.

Ces quatre protecteurs se trouvent à la fois dans les compléments à visée quotidienne les plus à jour (comme *Physiomance Multi*) et les complexes antioxydants, à dose plus élevée (comme *Aodyn*). Les polyphénols et les acides gras polyinsaturés – oméga-3 et GLA (cf. résolution 71) – complètent cette protection.



## 83. Profitez de la nuit pour vous réparer



Le jour, nous bougeons, nous pensons (ce qui nous fait consommer 20 à 30 % de notre oxygène et de notre glucose). La nuit, l'énergie devient disponible pour les opérations de maintenance (défenses anti-infectieuses, multiplication des centrales énergétiques, digestion et évacuation des protéines endommagées, réparation de l'ADN...): c'est ce qu'on appelle l'hormésis.

Ce système d'adaptation à tous les stress est déjà présent dans les plantes, qui le déclenchent grâce aux polyphénols. Quand nous consommons les polyphénols des végétaux, nous déclenchons ces opérations à notre profit.

Les autres déclencheurs de l'hormésis sont les efforts intenses et le jeûne.

Ces trois outils stimulent l'efficacité des réparations qui se déroulent pendant notre sommeil. D'où l'intérêt de dîner tôt, léger, sans protéines animales<sup>10</sup>, et de:

- soit sauter le petit déjeuner pour faire deux repas par jour (brunch et dîner, ce que j'ai fini par adopter progressivement, avec le bonus de gagner une heure de libre par jour);
- soit reculer le petit déjeuner de façon à ménager une plage de jeûne d'au moins 13 heures.

10. Les protéines animales sont violemment inflammatoires et empêchent la baisse du métabolisme et de la température corporelle, nécessaires au bon déroulement des réparations.

## 84. Vive le chocolat noir!



Le chocolat noir à plus de 74 % de cacao est une source de flavanols, des polyphénols qui ont montré dans de nombreuses études des bienfaits sur la santé du cœur. Des études cliniques soulignent le fait que la prise de chocolat noir réduit l'hypertension et les risques d'accident vasculaire cérébral. Ces deux problèmes sont quasi inexistantes chez les plus grands consommateurs de chocolat au monde: les Indiens Kuna du Panama. La consommation de chocolat favorise par ailleurs la production de sérotonine dans le cerveau, le frein des pulsions, défectueux chez au moins un tiers de la population.

Le chocolat noir est un excellent substitut aux pâtisseries, boissons énergétiques, sodas et autres prétendues « douceurs » (qui vous tuent « en douceur »), à un verre de trop et même à une cigarette.

En prime: beaucoup d'endorphines!

**Attention:** le chocolat au lait ne fait rien, les protéines du lait bloquant l'absorption des polyphénols. Pire: les chocolats commerciaux à faible teneur en polyphénols et forte teneur en sucres et additifs, font l'effet inverse du chocolat noir.



## 85. Soutenez la réparation de vos gènes



Dès les années 1960 en France, Pierre Chambon a démontré qu'un des systèmes les plus importants de réparation de l'ADN était stimulé par le nicotinamide (cf. résolution 33).

Beaucoup plus récemment, une équipe portugaise a, elle, découvert que des polyphénols activaient d'autres systèmes de réparation de l'ADN: la rutine, la quercétine, l'acide rosmarinique.

Cela a permis une formule d'avant-garde pour soutenir la réparation de l'ADN: *Physiomance DNAir*, qui contient ces principes actifs et qu'il faut associer à des doses plus élevées de nicotinamide (500 mg).

**En pratique:** Ce complexe de stimulation de réparation de l'ADN peut être pris dans un protocole global de ralentissement du vieillissement et d'allongement de la longévité en bonne santé. La fréquence de prise dépend de l'âge et des facteurs de risque (d'une cure

de 10 à 15 jours par trimestre à ½ stick par jour – 1 stick par jour dans des maladies graves comme les maladies auto-immunes ou la maladie d'Alzheimer).

**Contre-indications de Physiomance DNAir:** grossesse, allaitement, pendant une chimio- ou une radiothérapie, prise de certains médicaments: taxol, cyclosporine, certains antibiotiques (fluoroquinolones)... incompatibles avec la quercétine.

## 86. Entretenez votre cerveau



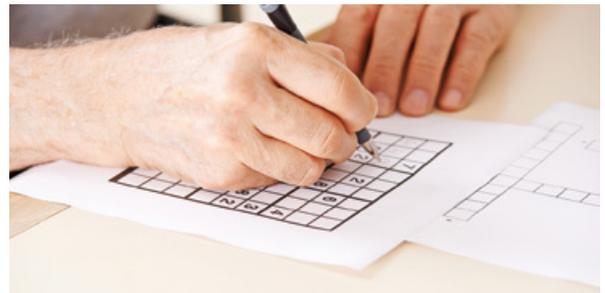
Le fait d'observer, d'apprendre, de mobiliser ses neurones pour quoi que ce soit, stimule la circulation et la captation de glucose dans les régions cérébrales impliquées.

Ce surplus d'énergie permet d'établir plus de connexions entre les neurones et de mettre en route de nouveaux circuits, de nouvelles capacités intellectuelles, sensorielles, mais aussi physiques (car c'est encore notre cerveau qui contrôle les mouvements de notre corps).

**En pratique:** Vous pouvez donc faire du « brain building » en multipliant les activités de tous ordres: apprendre une nouvelle langue, observer la nature, visiter des expositions, voyager, lire, faire des mots croisés, jouer aux échecs, avoir des liens sociaux, stimuler sa créativité...

Même les activités physiques mobilisent le cerveau: la grande cohorte de *Honolulu-Asia Aging Study* a montré que plus le niveau d'activité physique était élevé, plus le risque de maladie d'Alzheimer était réduit.

Chez ceux qui suivaient le plus haut niveau d'exercice, on constatait même une division par deux du risque.



## 87. Oubliez le réflexe « antibiotique »



Les antibiotiques sauvent des vies, mais ils tuent aussi les bactéries de nos flores, indispensables à notre santé. Il faut donc toujours vérifier qu'ils sont bien indispensables. Par ailleurs, quand c'est possible, il faut disposer d'un antibiogramme pour choisir le bon antibiotique. De très nombreuses souches sont devenues résistantes, or donner un antibiotique qui

ne marche pas sur le germe incriminé et qui ne tue que des bactéries amicales est catastrophique !

Les bactéries antibiorésistantes ont tué en France en 2015 13 600 personnes. Or on les retrouve dans 61 % des viandes vendues sur le marché, dans les microplastiques avalés par les poissons et les coquillages, dans l'eau du robinet...

La meilleure défense contre les infections est d'éviter les grosses fatigues et le stress. Il faut ensuite donner à vos systèmes de défense les outils *indispensables*: vitamines D et B6, zinc et magnésium, et vous aider, s'il le faut, de la N-acétylcystéine et de la glutamine. Cela s'appelle l'immunonutrition.

*En pratique: Des complexes de soutien existent (Phy-siomance Nutristim). Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le livre que j'ai consacré à cette question de plus en plus vitale: L'Immunonutrition. Manuel familial de résistance aux infections.*

*Par ailleurs, préférez les viandes de bêtes élevées en plein air et bio, qui ne contiennent pas de traces d'antibiotiques et beaucoup moins de bactéries dangereuses.*

### 88. Les meilleurs distributeurs de produits bio



Pour acheter savoureux, sain et malin, explorez les circuits de distribution bio ou de commande directe aux producteurs (Amap, marchés, fermes, salons, Internet).

Évitez le bio des grandes surfaces, qui importent de pays qui ne respectent pas les mêmes cahiers des charges. Certaines chaînes sont plus éthiques que d'autres.

En fonction de mes expériences, je place pour le moment dans cet ordre de préférence: Nouveaux Robinsons, La Vie Claire, L'Eau Vive, Bio c' Bon, Léa Nature, Biocoop, Biomonde, Naturalia...

Des distributeurs permettent de se procurer des produits bio et de saison: *Greenweez, Pourdebon, La Ruche qui dit oui, La Fourche, Aurore Market...*



### 89. Pensez à contrôler votre DHEA



Avec l'âge, les hormones sexuelles chutent, dont la DHEA – transformée en SDHEA dans le sang.

La DHEA a des effets contre l'anxiété, la dépression, et préserve du déclin cognitif.

La SDHEA favorise la fabrication de nouvelles connexions neuronales et stimule les fonctions mémorielles. Elle a aussi des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Dans l'étude de Morales, des femmes et des hommes de 40 à 70 ans ont reçu soit un placebo soit 50 mg/j de DHEA pendant 6 mois. Le groupe DHEA a manifesté une nette élévation des bien-être physique et psychologique chez 67 % des hommes et 84 % des femmes.

Les doses de DHEA à donner dépendent du taux circulant.

Demandez à votre médecin d'ajouter un dosage du SDHEA à votre bilan sanguin.

La supplémentation doit donc être adaptée en fonction de la baisse progressive avec l'âge et doit être révisée suite à une analyse tous les 5 à 10 ans.

*En pratique: L'objectif est de garder à tout âge un taux circulant moyen autour de 2 000 µg/l. Préférez la DHEA par voie transcutanée. On trouve de la crème au DHEA (eurovital.com). Une pression donne 15 mg de DHEA à appliquer sur l'intérieur des cuisses.*

### 90. Ne sous-estimez pas vos capacités créatives



Si un domaine, quel qu'il soit, vous passionne (culturel, scientifique, technique, social...), faites-en le tour, essayez de tout savoir sur lui, et identifiez ce que vous aimeriez y voir, ce qui manque, ce qu'il serait bon d'ajouter ou de faire évoluer.

Je distingue onze dimensions pour « faire sens », valables chacune en elle-même et se nourrissant les unes les autres:

1. rester en forme ;
2. gagner les moyens de sa liberté (réputation, finances) ;
3. cultiver les plaisirs ;
4. aimer (soi, les autres, le monde, les réalisations culturelles...) ;
5. développer son aptitude au bonheur ;
6. découvrir l'univers astrophysique, géologique ;
7. apprendre à connaître le vivant ;
8. se familiariser avec les acquis culturels: sciences, technologies, arts, philosophie ;
9. transmettre (enfants, contributions sociales...) ;

10. créer (découvrir, inventer, élaborer quelque chose d'original dans n'importe quel domaine) ;

11. harmoniser.

Allez-y, vous vous découvrirez des talents restés cachés jusqu'alors. Et, en continuant à avancer, l'horizon ne cessera de reculer !

De plus, vous laisserez derrière vous un héritage qui vous survivra ! Cela fait beaucoup de bien au moral de son vivant...

### 91. Protégez-vous des ondes

Les personnes qui se collent leur téléphone portable toujours du même côté font plus de cancers de ce côté-là au bout de quinze ans.

Vous pouvez adopter plusieurs mesures pour vous protéger des ondes :

- Évitez de téléphoner d'une voiture, d'un bus, d'un métro, d'un train ou d'un avion. Les ondes s'intensifient beaucoup pour rester dans le réseau. Dans ces transports, comme la nuit, mettez votre téléphone en mode avion.
- Quand vous téléphonez, utilisez une oreillette ou le mains-libres.
- Gardez une distance de 15 à 20 cm avec votre téléphone.
- Évitez aussi d'être proche des box Wifi. Dans le futur, des réseaux passant par les circuits électriques seront beaucoup plus sûrs.
- En revanche, l'arrivée de la 5G va nous placer dans un véritable four à micro-ondes. Elle doit absolument être suspendue tant que les études sur ses conséquences sur la santé n'auront pas été menées.



### 92. Un accessoire pour améliorer votre sommeil

Avec l'aide de scientifiques, une start-up a mis au point un bandeau léger (Dreem 2) qui analyse les paramètres de votre sommeil, identifie quel type de dormeur vous êtes et les points à améliorer. Ce bilan est

devenu très difficile à faire dans les hôpitaux débordés par la demande.

Ce bandeau vous guide pour améliorer votre endormissement, la qualité réparatrice de votre sommeil profond avec une technique validée en laboratoire – le bruit rose –, ainsi que votre réveil.

Une application enregistre toutes les données et votre progression.

### 93. Ne tombez pas dans le piège marketing des bains de bouche

Les bains de bouche sont à la mode, mais ils contiennent de l'alcool et des produits chimiques comme la chlorhexidine, du fluorure d'amine combiné à du fluorure d'étain ou encore du chlorure de cétylpyridinium. Même les bains de bouche à base de plantes perturbent la flore buccale !

Pour une bonne hygiène buccale, commencez par appliquer les conseils mentionnés dans la résolution 40. Choisissez également des dentifrices bio ou ne contenant que des principes actifs naturels, par exemple chez Weleda (sauf la version saline que je ne conseille pas). Certains peuvent contenir du xylitol, du menthol, des extraits de plante, de calendula (souci), des huiles essentielles, de l'*Aloe vera* (Pur'aloë)...



### 94. Bien plus efficace que le café et les antidépresseurs: la tyrosine

La L-tyrosine est le principe actif le plus rapide de toute la nutrithérapie. Ses effets sont sensibles dès la première prise.

Elle accroît les capacités d'attention, de concentration, la combativité, la motivation et l'humeur. C'est un excellent substitut à la caféine, car elle n'en a pas les nombreux inconvénients.

Plusieurs études ont révélé que la tyrosine était au moins aussi efficace que les antidépresseurs, sans leurs effets secondaires et de manière beaucoup plus durable.

En pratique : Il faut prendre la L-tyrosine à jeun, au moins 20 minutes avant le petit déjeuner, sinon les acides aminés des protéines du repas vont empêcher son entrée dans le cerveau.

Les comprimés sont dosés à 125 mg. Un seul suffit pour une préparation d'examen ou un entraînement sportif.

**En cas de forte mobilisation intellectuelle:** prise de décision, rendez-vous important, montée sur les planches ou autre prise de parole, de performance sportive, de décalage horaire ou de déprime, vous pouvez prendre 2 ou 3 comprimés. Une fois la mobilisation passée, il ne sert à rien de continuer.

Vous pouvez vous tourner vers **MC2 de chez Synergia**, 1 à 3 comprimés 20 minutes avant le petit-déjeuner. Attention: certains labos proposent de la tyrosine à méga-dose : 500 mg et plus. Dans ce cas, le complément augmente plus la noradrénaline périphérique, le médiateur du stress. Ce n'est pas le but.

**Contre-indications:** grossesse, mélanome malin, hyperthyroïdie, phéochromocytome, infarctus récent.

**Précautions:** arythmie cardiaque, psychose (surtout le syndrome déficitaire du schizophrène sous neuroleptiques), psychose maniaco-dépressive ou hypomanie, manie, IMAO.

**Effets secondaires possibles :** nervosité, hyperréactivité, agressivité, fièvre, insomnie, acidité gastrique. Pour éviter les effets secondaires, commencez presque toujours par 8 à 10 jours de magnésium avant administration de tyrosine. Car les effets secondaires sont liés à l'hyperréactivité à la noradrénaline, qui est modulée par le magnésium.

## 95. Restez dans le mouvement, engagez-vous!



Comme vous le savez, à Okinawa, personne ne prend sa retraite. Ou bien, si on la prend, on débute une autre activité.

Lors de notre voyage en 2017, nous avons rencontré un agriculteur qui avait commencé à cultiver des agrumes locaux à plus de 80 ans, une tisseuse de fibres de bambou de près de 100 ans qui enfilait sans lunettes ses fibres dans le chas de son aiguille et cela, à une vitesse impressionnante!

Pour un ancien d'Okinawa, ne pas rester dans le mouvement, ne pas interagir dans des groupes ou des réseaux, ne pas garder une place, c'est mourir.

**En pratique:** Restez en prise avec la société! Il y a tellement de choses à faire pour tenter d'améliorer que ce soit la situation des enfants, celle des ados (les grands-parents peuvent parfois apporter ce que les parents n'arrivent plus à apporter), celle des femmes

maltraitées, des animaux, des forêts, du climat, de l'air, de l'eau, de l'alimentation, etc.

## 96. Avions, radios, scanners: protégez-vous-en!



Des rayons cosmiques, extrêmement énergétiques, nous traversent au niveau du sol. J'ai pu m'en rendre compte grâce à une machine placée dans le jardin des Sciences de l'université de Cracovie où travaillait Copernic. J'en ai compté 8 à 10 par minute qui traversaient mon crâne.

Quand on est en montagne, ou encore plus en avion, cette irradiation augmente. Les personnels navigants, les grands voyageurs et, plus encore, les astronautes devraient se protéger par des radioprotecteurs: N-acétyl-cystéine, sélénium, vitamines C et E, caroténoïdes, polyphénols...

C'est aussi le cas pour toutes les personnes qui vont passer une radiographie, une mammographie ou, pire, des scanners, qui peuvent représenter l'irradiation combinée de 500 à 1 000 radios des poumons. Si ces examens ne s'accompagnent pas d'une supplémentation radioprotectrice adéquate, ils augmenteront sensiblement les risques de cancers. Un comble, par exemple, pour les mammographies censées les dépister!

## 97. Faites une pause



Les contraintes et les aléas de notre vie souvent beaucoup trop rapide engendrent des tensions et des fatigues physiques et psychologiques. Rester la tête dans le guidon est source d'errances. Prenez le temps de regarder où vous allez pour ne pas vous retrouver dans le décor.

Ce que vous faites est-il bon pour votre santé, vos proches, votre environnement, votre plaisir, votre estime de soi, votre réputation, votre situation économique, vos connaissances, pour les autres, pour l'harmonisation de votre vie?

Il est indispensable de ponctuer vos journées, environ une fois par heure, de micro-vacances, de méditations. En prenant tout simplement un moment pour vous, sans autre but que de vous sentir vivant, pour respirer, vous recentrer, savourer.

Soyez à 100 % dans l'instant, un instant enrichi de toutes ces valeurs qui vous ont permis d'être, à commencer par le fait que le monde existe, que la vie est apparue, que vous êtes venu au monde, que vous êtes toujours vivant... Rappelez-vous chaque jour que tout cela n'était pas obligatoire, n'était pas « dû ». Ce sont des cadeaux inestimables. Les contrariétés, les imperfections, les frustrations... perdent alors en importance.



Une méditation peut être centrée sur du visuel, du sonore, de l'olfactif, du tactile, du gustatif, du mouvement. Peu importe, du moment que vous êtes pleinement concentré.

Quelques outils peuvent y aider : la respiration complète consciente, la cohérence cardiaque...

### 98. Les compléments les plus efficaces contre l'inflammation



Si vous souffrez d'inflammation, ou d'une maladie associée à de l'inflammation (dysbiose, intolérance alimentaire, allergies, surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies de Parkinson ou d'Alzheimer...), vous pouvez profiter des effets anti-inflammatoires des **compléments de polyphénols**.

**En pratique:** Des complexes existent qui combinent plusieurs familles de polyphénols comme *Flavodyn* (en poudre chez Bionutrics/Metagenics) ou *Antiox F4* (en comprimés chez Synergia).

Les polyphénols de *Physiomance DNAir* (Thérascience) peuvent aussi être utilisés contre l'inflammation, car ils contiennent deux des polyphénols les plus puissamment anti-inflammatoires : la lutéoline et la quercétine. Il existe, si nécessaire, des compléments à base de curcumine liposomale, et même du curcuma liposomal en poudre que vous pouvez intégrer dans vos sauces et plats, chez Synergia.

Évitez de les prendre le soir, car ils sont dynamisants.

### 99. Faites régulièrement une cure de détoxification



Nous sommes quotidiennement intoxiqués par des polluants via l'air, l'eau, les aliments, leurs emballages, leur cuisson, les transports... Il est donc judicieux de faire des cures de détoxification. La première mesure consiste à réduire cette charge toxique au maximum. Le complexe *Physiomance Détox* (Thérascience) contient une synergie de principes éliminateurs et neutralisateurs comme la taurine, la N-acétylcystéine, le sélénium et le sulforaphane.

En plus de ce complément, il convient de :

- supprimer les produits industriels et les protéines animales ;
- boire au moins 1,5 l d'eau minéralisée, de thé vert, d'infusions comme d'hibiscus ou de rooibos, de jus de grenade, myrtille, cassis, betterave... ou de smoothies par jour (pour favoriser l'élimination urinaire) ;

- faire 2 heures d'activités physiques intenses par semaine (on évacue des polluants aussi par la sueur) ;
- faire si possible une séance de sauna par semaine ;
- faire des massages palper-rouler et/ou des drainages lymphatiques ;
- prendre 125 mg de vitamine C à avaler (non effervescente), toutes les heures.

Le nombre de cures peut aller d'une fois par an, pour les personnes vivant dans les environnements les plus sains, à une fois par mois, pour les plus exposées à des polluants.

### 100. Cultivez l'ikigai



La notion japonaise d'*ikigai*, cruciale à Okinawa, est en passe de gagner le monde entier : apprécier ce qui existe, se passionner pour quelque chose, avoir une mission, être en cohérence avec soi-même.

Ceux qui cultivent leur *ikigai* profitent de nombreux effets positifs :

- un meilleur équilibre des neurotransmetteurs principaux ;
- moins de stress et d'anxiété, de recherche d'approbation des autres ;
- moins de risques cardiovasculaires ;
- et une plus grande longévité en bonne santé<sup>11</sup>.



Je vous souhaite une très heureuse nouvelle année dans la perspective d'une vie plus belle et plus longue et, pourquoi pas, d'une entrée dans le club des centenaires bon pied bon œil !

**Jean-Paul Curtay**

Si certains produits mentionnés dans ce dossier vous intéressent, vous pouvez obtenir plusieurs codes de réduction à cette adresse : <https://sni.media/L4IH>.

11. Vous retrouverez cette notion d'*ikigai* dans le premier livre que j'ai consacré aux anciens d'Okinawa : *Okinawa, un programme global pour mieux vivre* ; dans les 180 vidéos du *Parcours Okinawa* ([www.parcours-okinawa.fr](http://www.parcours-okinawa.fr)) et dans *Ikigai, la voie de la longévité*, les 50 vidéos de mise à jour tournées en novembre 2017 à Okinawa, <https://ikigai-longevite.com>.

# Formulaire d'abonnement aux dossiers de Santé & Nutrition

Les Dossiers de Santé & Nutrition sont la première publication de *Santé Nature Innovation*, créée à la demande des lecteurs. Car bien sûr la nutrition est au cœur des médecines naturelles. Il s'agit d'une revue éditée une fois par mois. Vous recevez des dossiers complets, à chaque fois sur une maladie en particulier, avec la liste de tous les traitements naturels efficaces, les noms des produits, les dosages, où les trouver. Les maladies graves et invalidantes sont abordées, y compris l'arthrose, le diabète, la sclérose en plaque, les maladies cardiovasculaires, etc. Jean-Paul Curtay, notre spécialiste qui assure la rédaction des *Dossiers de Santé & Nutrition*, est lui-même un des experts de nutrition et de biologie du vieillissement les plus connus du public francophone.

Votre abonnement d'un an aux *Dossiers de Santé & Nutrition* comprend **12 numéros + un numéro GRATUIT** et inclut une **garantie satisfait ou remboursé** pendant 3 mois pour 49 € + 10 € (pour les frais d'impression et d'envoi) en France, soit 59 €, ou 49 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !)  
Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire.

Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

▶ [santenatureinnovation.com/dossiers-de-sante-nutrition](http://santenatureinnovation.com/dossiers-de-sante-nutrition)

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante



Jean-Paul Curtay a créé la première consultation de nutrithérapie en France et, à partir de 1989, enseigné ses techniques aux médecins dans une dizaine de pays européens, au Moyen-Orient, aux États-Unis, etc. Il est à l'origine de plusieurs des protocoles utilisés dans cette discipline. Il a enseigné des formations complètes de nutrithérapie au Collège Sutherland, à la Faculté de Pharmacie (Paris), à la Faculté de Médecine de Lisbonne, à l'Université Libre de Bruxelles, à Physioenergetik Institut (Vienne), en Guadeloupe, en Guyane, une formation qui se déroule actuellement en 24 week-ends.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la nutrithérapie dont *Okinawa, un programme global pour mieux vivre* et *Immuno-nutrition, manuel familial de résistance aux infections* (tous deux chez Anne Carrière). Il a également conçu *Le Parcours Okinawa*, un outil d'accompagnement quotidien composé pour intégrer en 9 mois les habitudes principales qui ont contribué à la longévité en bonne santé des anciens d'Okinawa. Jean-Paul Curtay a écrit plusieurs livres dans d'autres domaines : poésie, éducation, composé de la musique. Ses peintures, vidéos et autres œuvres figurent dans les collections de musées comme le Centre Pompidou, le Musée d'Art moderne de Montréal, le Getty Museum de Los Angeles.

Les sites pour accéder aux différentes formations :  
[www.ienpa.com](http://www.ienpa.com), [www.cfna.be](http://www.cfna.be), [www.parcours-okinawa.com](http://www.parcours-okinawa.com)

Crédits photos :

Madeleine Steinbach – Inspiring – solar22 – Lilanakani – stockfour – Taras Garkusha – Mladen Mitrinovic – AXL – Artur Bogacki – aijiro – Elenglush – MJTH – lokkis – Marina Varnava – Dmytro Zinkevych – Andrey\_Popov – Solis Images – 279photo Studio – goffkein.pro – Dream79 – Mikhailov Studio – Luca Santilli – Tyler Olson – Anna Shepulova – iuliia\_n – Lisa F. Young – A\_Lein – AS Food studio – Robert Kneschke – Bignai – Monkey Business Images – taa22 – Marker Elena – Marian Weyo – Ildi Papp – Marten\_House – Syda Productions – wavebreakmedia – Iryna Inshyna – Matej Kastelic – Olga Miltsova – Mckyartstudio – Andrei\_R – Studio KIWI – Gulsina – Long Bao – monticello – portumen – dragon\_fang – Rostislav\_Sedlacek – yanik88 – focal point – Natalia Mylova – Scharfsinn – Volga – DUSAN ZIDAR – Dani Vincek – Karaidel – Wichy – Pressmaster – Syda Productions – Halfpoint – Foodio / Shutterstock.com | Mosesobanda / commons.wikimedia.org

Étape 1 : Votre format

Papier (59 €)

Electronique (49 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (49 € ou 59 €) à l'ordre de SNI Editions et de les renvoyer à :

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)9 85 60 05 42

## Les dossiers de Santé & Nutrition

N°100 Janvier 2020

**Société éditrice** : SNI Editions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur

**Directeur de la publication** : Sébastien de Dianous

**Responsable de la rédaction** : Jean-Paul Curtay

**Éditrice** : Samira Leroux

**Assistante éditoriale** : Louise Maksimovic

**Maquettiste** : Rebecca Luppi

**Date de dépôt légal** : janvier 2020

**ISSN** : 2296-7729 (Web) – 2504-4907 (Print)

**Impression** : Imprimé en France par : Corlet Roto – 53300 Ambrières-les-Vallées

**Prix de vente** : 59 €/an

**Capital** : 100 000 CHF

**Abonnements** : pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

par mail à [www.santenatureinnovation.com/contact](http://www.santenatureinnovation.com/contact)

par courrier à SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex – France

**Courrier** : pour contacter nos experts et recevoir leur conseil, écrire à

[www.santenatureinnovation.com/contact](http://www.santenatureinnovation.com/contact)

ISSN 2296-7729 (Web) – 2504-4907 (Print)