

L'ALIMENTATION LONGÉVITÉ

VIVRE LONGTEMPS... ET EN BONNE SANTÉ

La longévité se construit au quotidien, à commencer par notre assiette. L'alimentation est en effet l'un des leviers majeurs à actionner pour bien vieillir. Le spécialiste du biohacking en France nous livre les grandes règles nutritionnelles à adopter. **PAR JULIE MARTORY**

NOTRE EXPERT**DENYS COESTER**

médecin anesthésiste-réanimateur, pionnier du biohacking et de la médecine de la longévité, auteur, conférencier, fondateur de l'Institut français du biohacking.

Au fil des années, notre masse musculaire fond, nos artères se rigidifient, nos systèmes de réparation au niveau de l'ADN s'affaiblissent, nos mitochondries (voir encadré) fatiguent et produisent moins d'énergie... C'est le processus biologique de vieillissement, tout à fait normal. Ce qui ne l'est pas en revanche, c'est l'accélération ou le dérèglement

de ces mécanismes. Du vieillissement physiologique, on passe alors au vieillissement pathologique. Dès lors, *« ce ne sont plus seulement les cellules qui souffrent, mais les organes, les systèmes, puis l'ensemble de l'organisme. C'est ainsi que le vieillissement se transforme peu à peu en maladie »*, pointe le Dr Denys Coester, médecin anesthésiste-réanimateur, pionnier de la médecine de la longévité en France. Comment éviter cet emballement ? Par notre mode de vie. *« La génétique n'explique que 20 à 30 % des différences de longévité entre individus. Le reste dépend de notre environnement, de nos comportements, de nos choix de vie. C'est l'épigénétique, soit l'art pour nos cellules d'activer ou de mettre en veille certaines parties de ce code, selon la manière dont nous vivons. »*, rappelle le docteur.

Si nous ne pouvons changer notre âge chronologique, nous pouvons ainsi, par nos interventions quotidiennes, influencer notre âge biologique, le faire ralentir, stagner, voire reculer. *« C'est cette plasticité, cette souplesse du vivant à réécrire partiellement les instructions génétiques qui rend l'optimisation de la longévité possible »*, insiste-t-il. Là est notre marge d'action, à travers six piliers de notre longévité : l'alimentation, le mouvement, le sommeil, la santé mentale, l'environnement et les liens sociaux. Tous sont interconnectés : moins stressé, on dort mieux, on mange équilibré, on a plus d'énergie pour faire du sport, voir des amis... Mais, s'il faut commencer par un levier pour entrer dans le cercle vertueux de la longévité, commençons par notre assiette !



DR DENYS COESTER
Médecin généraliste et nutritionniste

PRENEZ VOTRE longévité en main !

« Le longévité est un concept complexe. Il s'agit de comprendre ce qui permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Ce livre est une véritable bible pour tous ceux qui veulent prendre leur longévité en main. »

100% PRATIQUE

À LIRE

« **Prenez votre longévité en main** », Dr Denys Coester, éd. Larousse, 19,99 €.

Dans ce guide ultra-complet, l'expert en longévité partage plus de dix années de recherches et de pratique. Au programme : des outils de mesure et des tests de performance pour évaluer notre âge biologique, des conseils pratiques, des programmes d'activité physique adaptés, une nutrition et une supplémentation ciblées, des bilans et examens prioritaires... Un livre indispensable !

gelly : la vie
Cécile Joubert



L'ALIMENTATION LONGÉVITÉ EN 8 POINTS

NOS BESOINS QUOTIDIENS EN PROTÉINES

AVANT 50 ANS

- 1 à 1,2 g/kg chez une personne sédentaire
- 1,4 à 1,8 g/kg chez une personne active
- 1,8 à 2,2 g/kg chez une personne très active ou un athlète

APRÈS 50 ANS

- Apport minimum conseillé : 1,2 à 1,5 g/kg
- Apport optimal : 1,6 à 2 g/kg



1 DES PROTÉINES À TOUS LES REPAS

« Préserver vos muscles, c'est préserver votre jeunesse. Ils soutiennent votre posture, votre métabolisme et votre équilibre. », rappelle d'emblée le Dr Denys Coester. Les muscles sont gourmands en énergie : plus on a de la masse musculaire, plus on consomme de calories, même au repos. Un outil magique pour préserver un poids santé ! Les muscles offrent également une protection de choix contre l'insulinorésistance et le diabète : « ils constituent le principal réservoir de glucose de votre organisme. Moins de masse musculaire signifie moins de capacité de stockage, donc davantage de sucre circulant dans le sang et une production excessive d'insuline », explique le docteur. Or avec l'âge (et dès 30 ans !), nous perdons du muscle. En outre, « au fil des années, nos muscles deviennent plus "résistants" au signal de

croissance, il faut donc davantage de protéines pour obtenir le même effet de réparation », souligne-t-il.

EN PRATIQUE

>> Introduisez des protéines à chaque repas, à hauteur de 25 %, y compris au petit déjeuner.

>> Variez entre protéines animales, qui possèdent tous les acides aminés essentiels, et les protéines végétales à associer entre elles pour compléter les acides aminés. Les repères du Dr Coester : du poisson gras 2 à 3 fois par semaine, de la volaille 2 à 3 fois par semaine, des légumineuses 3 à 4 fois par semaine, des œufs 3 à 7 fois par semaine, du tofu ou tempeh pour les végétariens 3 à 4 fois par semaine.

>> Limitez la viande rouge à 1 à 2 portions par semaine (de 100 à 150 g au maximum) en privilégiant les viandes issues d'animaux nourris à l'herbe et en évitant les viandes transformées.

LES MITOCHONDRIES : NOS PETITES CENTRALES ÉNERGÉTIQUES

Nos cellules se composent d'un noyau, qui contient l'ADN dans les chromosomes, et tout autour, du cytoplasme, dans lequel baignent notamment les mitochondries. On les compare souvent à de « petites centrales énergétiques » cellulaires. Ce sont en effet ces mitochondries qui transforment les calories apportées par l'alimentation en ATP (adénosine triphosphate), notre carburant. Plus la cellule a besoin d'énergie, plus elle renfermera de mitochondries. Les mitochondries sont très fragiles, et notre mode de vie les expose à de nombreux agresseurs, présents à commencer dans notre alimentation.

LE GRAND DOSSIER

2 DES GRAISSES SAINES

Là aussi, tout est question de choix. « *Les graisses "intelligentes" soutiennent le cœur, le cerveau, les membranes cellulaires, les hormones. Elles stabilisent la glycémie, réduisent l'inflammaging* et favorisent la réparation cellulaire.* » Il s'agit des acides gras mono-insaturés (huile d'olive, noix, avocat) et des graisses polyinsaturées, dont les fameux oméga 3 (poissons gras, graines de chia et de lin, noix, etc.). À l'inverse, les graisses saturées (viande rouge, beurre, crème, fromage, etc.) « *augmentent le LDL ainsi que l'apoB, les véritables indicateurs du risque cardio-vasculaire.* »

EN PRATIQUE

- >> Choisissez une huile d'olive première pression à froid, que vous pouvez utiliser pour la cuisson (sans la faire trop chauffer pour préserver ses polyphénols), et l'assaisonnement, en alternance ou avec de l'huile de colza (riche en oméga 3).
- >> Mettez au menu du poisson gras 2 à 3 fois par semaine.
- >> Consommez une petite poignée de noix chaque jour. Pensez également aux graines de lin et de chia, ou à l'avocat, riche en bons acides gras (et aussi en fibres).
- >> Limitez les graisses saturées (viande rouge, beurre, fromage, crème, etc.) et les aliments ultra-transformés.
- >> Privilégiez les viandes issues d'animaux nourris à l'herbe, les fromages fermiers, les produits non transformés.

* Contraction de « inflammation » et de « aging », désigne une inflammation de la peau liée à l'âge.

IC à DA : tu peux créer une note de bas de page pour ça ? Merciiiiii

3 DES SUCRES SOUS SURVEILLANCE

Les glucides ne sont pas à bannir, mais à choisir avec discernement. « *Certains nourrissent l'énergie et la clarté mentale ; d'autres épuisent et enflamment le corps* », résume le spécialiste. Les premiers, les « bons », sont les aliments bruts et colorés, qui libèrent leur énergie doucement, et permettent ainsi d'éviter les pics de glycémie. Ils apportent en prime fibres, minéraux, vitamines et antioxydants, nos alliés longévité. Les mauvais glucides sont les sucres rapides et les sucres ajoutés : « *leur digestion rapide provoque des pics de glucose suivis de chutes brutales, qui stimulent la faim, favorisent le stockage de graisse viscérale et accélèrent le vieillissement cellulaire. En excès, ils dérèglent le métabolisme, favorisent le surpoids et entretiennent l'inflammation silencieuse* ». Leur excès entraîne également un phénomène de glycation : le sucre se fixe aux protéines, et des agents de glycation avancés (AGE, ou Advanced Glycation End-Products) se forment. Un phénomène qui vient, à l'extérieur, accélérer la formation des rides, et à l'intérieur, nuire au bon fonctionnement de nos cellules.

EN PRATIQUE

>> Misez sur la qualité, en privilégiant les bonnes sources de glucides. Les recommandations du docteur : des légumes non féculents (brocolis, épinards, poivrons, champignons) à volonté ; 2 à 4 portions par jour de fruits entiers, des légumineuses quotidiennement, des céréales complètes (avoine, quinoa, riz complet, pain au levain intégral) en quantité étalée dans la semaine, des tubercules (patate douce, potimarron, panais) en quantité modérée. À l'inverse, limitez les sucres ajoutés (sodas, jus, gâteaux, céréales sucrées), les céréales raffinées (pain blanc, riz blanc, pâtes non complètes, viennoiseries, etc.) et les produits ultra-transformés.

>> Adaptez la quantité : chez une personne active et en bonne santé métabolique, 40 à 50 % de calories issues de glucides de qualité

soutiennent parfaitement l'énergie et la concentration. « *En cas de résistance à l'insuline, de prédiabète*

ou de sédentarité, réduire à 20 à 35 % de calories issues de glucides de qualité améliore significativement la glycémie et la sensibilité à l'insuline », précise le docteur.

LE CONSEIL DU DOC

Faites une marche de 30 minutes après le repas pour abaisser votre glycémie.

4 DES ANTIOXYDANTS À FOISON

Polyphénols (flavonoïdes, acides phénoliques, anthocyanes...), caroténoïdes, vitamine C, E, sélénium... : les antioxydants protègent du stress oxydatif et de l'inflammation silencieuse, tous deux accélérateurs de vieillissement. Les polyphénols nourrissent également le microbiote. Certains antioxydants possèdent en prime un « superpouvoir » longévité, nous dévoile petit à petit la science. Le resvératrol (raisin rouge, vin rouge, myrtilles, cacahouètes, etc.) par exemple active les sirtuines (voir p 20). La quercétine (câpres, oignons rouges, sureau, thé, etc.) pourrait quant à elle avoir un rôle sénolytique. *« Elle pourrait aider l'organisme à éliminer les cellules sénescents, ces cellules vieillissantes qui ne se divisent plus, mais entretiennent une inflammation de bas grade. »*, explique le Dr Coester. Quant au sulforaphane présent dans les légumes crucifères, *« il active la voie Nrf2, un facteur de transcription qui stimule la production naturelle d'enzymes antioxydantes et de détoxification. Il ne se contente pas de neutraliser les radicaux libres, il réveille vos propres défenses cellulaires ! »*

EN PRATIQUE

- >> Misez sur une assiette colorée : « Mangez au moins 5 à 7 couleurs par jour : c'est la manière la plus simple d'activer vos voies de longévité », estime l'expert.
- >> Parfumez généreusement vos plats d'herbes aromatiques, d'épices (curcuma, gingembre, etc.) et condiments (ail, oignon, etc.).
- >> Consommez des petites baies chaque jour.
- >> Faites-vous plaisir avec un carré de chocolat quotidien, à 85 % de cacao minimum.

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE : ELLE A TOUT BON !

« Il ne s'agit pas d'un "régime" au sens restrictif, mais d'un "pattern alimentaire" : une manière de se nourrir qui marie abondance végétale, graisses saines et plaisir, profondément alignée avec la biologie humaine. Il repose sur un équilibre naturel : éviter les excès – de sucres ajoutés, de produits ultra-transformés, de viande rouge – et favoriser les synergies du vivant –, fibres, antioxydants, oméga 3, protéines de qualité », pointe le spécialiste. Validé maintes fois par la science, ce modèle alimentaire réduit le risque cardio-vasculaire, le risque de diabète de type 2 et ralentit le déclin cognitif.

5

UN MAXIMUM DE FIBRES ET DES ALIMENTS FERMENTÉS

« Les études sur les centenaires montrent un point commun : ils ont un microbiote plus diversifié et plus riche en bactéries bénéfiques. En digérant les fibres, ces bactéries produisent des acides gras à chaîne courte (butyrate, propionate, acétate). Ces substances renforcent la barrière intestinale, réduisent l'inflammation et améliorent la sensibilité à l'insuline, décrit le spécialiste de la longévité. À l'inverse, une dysbiose (un microbiote déséquilibré) favorise la production de molécules toxiques (oxyde de triméthylamine, indoxyl sulfate), associées aux maladies cardiovasculaires et rénales. C'est l'une des causes majeures de l'inflammaging. »

EN PRATIQUE

- >> Dégustez une assiette à moitié végétale, composée à 50 % de légumes, 25 % de glucides complexes et 2 à 3 fruits entiers par jour, des graines et noix. Cela vous permet d'atteindre facilement le quota recommandé de 30 à 40 g de fibres par jour.
- >> Ajoutez des prébiotiques : topinambours, poireaux, ail, bananes vertes, flocons d'avoine.
- >> Incluez des aliments fermentés : yaourts, kéfir, choucroute, kimchi, miso, kombucha.
- >> À l'inverse, évitez tout ce qui vient appauvrir et déséquilibrer le microbiote : antibiotiques (lorsqu'ils ne sont pas absolument nécessaires) et additifs des aliments transformés (édulcorants, émulsifiants, etc.).

ET CÔTÉ BOISSON ?

Buvez de l'eau (1,5 litre par jour) et du thé vert (3 à 5 tasses par jour) pour bénéficier du gallate d'épigallocatechine, un puissant antioxydant et anti-inflammatoire. L'alcool est à consommer avec beaucoup de modération (ou pas du tout !), car il favorise l'instabilité génomique.

6

OPTER POUR LA RESTRICTION CALORIQUE LÉGÈRE

Nous mangeons beaucoup, et, pour certaines personnes, tout au long de la journée. Or, « Le corps ne se répare pas lorsqu'il est constamment nourri. Chaque pause alimentaire agit comme un souffle : le corps passe en mode entretien, il se débarrasse de ses déchets et rétablit ses équilibres. Lorsque la nourriture se fait plus rare, le corps devient plus vivant », rappelle Denys Coester. Une légère restriction calorique permet notamment d'activer la production de sirtuines, des enzymes prolongeant la vie. Il ne s'agit pas de se priver ni de s'affamer, simplement de manger un peu moins – mais aussi de renouer avec nos sensations alimentaires (faim, satiété).

EN PRATIQUE

- >> Pratiquez une restriction calorique mesurée « Une réduction de 10 à 25 % semble suffisante pour activer les bénéfices métaboliques, à condition de maintenir un bon apport en protéines. », recommande le Dr Coester.
- >> Inspirez-vous du « Hara hachi bu » Cette habitude des centenaires de l'île d'Okinawa consiste à s'arrêter de manger lorsque l'on est rassasié à 80 %.
- >> Respectez les rythmes alimentaires « Concentrez vos repas sur les heures de jour. Prenez le premier repas dans les 2 heures après le réveil. Dînez tôt, au moins 3 heures avant le coucher (idéalement 4) et évitez les apports copieux après 19-20 h. »

7 PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT À BON ESCIENT

Après 12 à 16 heures sans manger, le métabolisme bascule doucement en mode réparation. « *L'insuline baisse, les cellules se resensibilisent, l'autophagie (voir ci-dessous) s'active. Entre 16 et 24 heures, le foie produit des corps cétoniques, carburant alternatif au glucose, qui nourrit le cerveau et apaise l'inflammation. Ces périodes de repos digestif réduisent les marqueurs d'inflammation, favorisent la perte de graisse viscérale, la plus délétère, stimulent le BDNF (brain-derived neurotrophic factor), un facteur de croissance neuronale essentiel, améliorent la clarté mentale et la stabilité émotionnelle* », explique le docteur.

EN PRATIQUE

>> Respectez les contre-indications Le jeûne est contre-indiqué en cas de grossesse et d'allaitement, chez les adolescents, en cas de troubles du comportement alimentaire, chez les personnes diabétiques sous insuline (sauf sous contrôle médical).

>> Choisissez votre modalité de jeûne :

- Le jeûne 16/8 consiste à manger sur une fenêtre de 8 à 10 h (par exemple entre midi et 20 h), et jeûner durant 14 à 16 h. « *C'est la forme la plus simple et la plus durable. Elle s'intègre naturellement au quotidien et respecte le rythme biologique du corps* », estime le médecin.
- Le régime 5/2 : 5 jours normaux, 2 jours à 500-600 kcal.
- Le jeûne un jour sur 2 : un jour normal, un jour de jeûne partiel, à pratiquer de façon occasionnelle.
- Le jeûne prolongé (24 à 72 h) : un jeûne complet à l'eau, « *à effectuer uniquement sous supervision, 1 à 4 fois par an* ».
- Écoutez-vous : « *L'écoute du corps prime sur toute règle. Si vous ressentez fatigue, irritabilité ou baisse de performance, réduisez la durée du jeûne ou augmentez légèrement les apports* », recommande l'expert en longévité.

DES SYSTÈMES DE RÉGÉNÉRATION NATURELS

Notre organisme dispose de différents systèmes qui lui permettent de s'autoréparer, tels « *de véritables interrupteurs de rajeunissement cellulaire* », résume le Dr Coester.

>> L'autophagie « *Lorsque le corps se trouve en manque de nourriture, il se met en mode catabolique, en activant l'AMPK, notre capteur d'énergie qui veille au recyclage cellulaire quand nos réserves baissent. Autant que possible, il va éliminer les protéines mal composées, fatiguées. C'est un système d'autorégulation qui permet un "nettoyage du corps"* », explique le Dr Coester. Activer cette autophagie – par le jeûne notamment – est intéressant, car avec l'âge, nos systèmes de réparation cellulaire sont moins efficaces.

>> Les sirtuines Ces protéines fonctionnent comme des enzymes. Elles jouent un rôle crucial dans la régulation cellulaire via différentes fonctions : la réparation de l'ADN endommagé, le soutien de l'activité mitochondriale, la stimulation des voies antioxydantes, la régulation de l'activité des télomères (ces petits « capuchons » à l'extrémité de l'ADN qui protègent nos chromosomes, mais raccourcissent avec l'âge)...

8

REDONNER DU SENS À L'ACTE DE MANGER

« *Ce qui compte, c'est non seulement ce que nous mettons dans nos assiettes, mais aussi la manière dont nous mangeons : quand, comment, et dans quel état d'esprit* », rappelle le Dr Denys Coester. Le repas est un lieu de lien social et de plaisir.

EN PRATIQUE

>> À table, remettez de la conscience

« *Ralentissez, mastiquez longuement, posez les couverts entre chaque bouchée, goûtez vraiment ce que vous mangez* », recommande le Dr Coester. Et évitez les écrans !

>> N'oubliez pas le plaisir « *Appliquez la règle des 80/20. Si 80 % de votre alimentation respecte les principes de longévité, les 20 % restants sont votre zone de plaisir et de vie sociale. Un repas de fête, une pâtisserie artisanale... : ce n'est pas ça qui détruit votre santé. C'est ce que vous faites la majorité du temps qui compte.* », tempère le docteur.

LE GRAND DOSSIER

QUID DE LA COMPLÉMENTATION ?

« Les compléments alimentaires ne sont pas anodins, rappelle le Dr Denys Coester. Il faut déjà différencier deux choses : la complémentation, qui vient corriger un déficit ou une carence, idéalement objectivé par un dosage lorsqu'il est possible, et la supplémentation, qui vient apporter une substance en plus pour booster, performer. » Inutile de se complémenter en l'absence de carence ; apporter des quantités en excès peut même être délétère pour certains micronutriments comme la vitamine A ou la vitamine E. Aussi, faut-il éviter les compléments polyvitaminiques, qui apportent de tout, en petites quantités. « Aucune étude n'a jamais montré qu'un polyvitaminique permettait d'augmenter la durée de vie », insiste le docteur.



EN COMPLÉMENTATION : UN TRIO DE BASE

>> LA VITAMINE D

On connaît son rôle crucial pour la santé osseuse, mais son action longévité est loin de se limiter à notre squelette ! La vitamine du soleil soutient la fonction immunitaire, aide à réguler l'inflammation chronique, protège le système cardio-vasculaire, joue un rôle dans la force musculaire et la prévention du déclin cognitif. La reco du doc : « faire un dosage sanguin. En cas de carence : 5 000 à 10 000 UI/jour de vitamine D3, pendant 2 à 3 mois, à prendre avec un repas contenant des graisses. »

>> LE MAGNÉSIUM

Métabolisme énergétique, réplication de l'ADN, synthèse des protéines, régulation du sucre sanguin, fonctionnement des mitochondries... : il participe à de nombreux mécanismes essentiels à notre longévité. On le pioche dans les légumes verts à feuilles, les noix et graines, les légumineuses, le chocolat noir (au moins 85 % de cacao), les avocats, les bananes, le chou. « Sachant que 50 à 60 % de la population sont en déficit, une supplémentation douce et régulière s'avère nécessaire dans la plupart des cas pour restaurer des niveaux optimaux », souligne le Dr Coester, qui recommande une supplémentation de 300 mg le soir.

>> LES OMÉGA 3

90 % de la population seraient en déficit d'oméga 3 (selon l'Anses, 2015). Pour le vérifier, il est possible de faire un dosage sanguin (dosage de l'index oméga 3, non remboursé) « Une supplémentation est conseillée pour les personnes consommant moins de 2 à 3 portions de poissons gras par semaine, les végétariens et végétaliens, les personnes souffrant d'inflammation chronique ou de maladies cardio-vasculaires et les femmes enceintes ou allaitantes », estime le spécialiste en médecine de longévité.

UNE SUPPLÉMENTATION INTÉRESSANTE : LA CRÉATINE

Ce complément alimentaire n'est pas réservé aux sportifs ! Naturellement présente dans l'organisme, la créatine est stockée principalement dans les muscles et, dans une moindre mesure, dans le cerveau. Son rôle principal : recycler l'ATP, le carburant de nos cellules. Au-delà de ses bénéfices sur la masse musculaire – qui rappelons-le, diminue avec l'âge –, elle aiderait également à dissiper le « brouillard mental, notamment en période de périménopause. Le rapport bénéfices-risques est vraiment en faveur des bénéfices », pointe le Dr Coester, qui recommande une supplémentation quotidienne de 3 à 5 g.