

ALIMENTATION

Le carburant quotidien de ta longévité

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

Chaque repas est une information envoyée à ton corps : inflammation ou apaisement, vieillissement accéléré ou ralenti. Ce n'est pas une question de restriction, mais de densité nutritionnelle : privilégier des aliments qui nourrissent réellement tes cellules plutôt que de simplement remplir l'estomac.

LES 5 RÈGLES D'OR

1 5 couleurs différentes chaque jour

Vert, jaune/orange, rouge, blanc/beige, violet/noir : chaque couleur correspond à une famille de phytonutriments protecteurs différente. Plus l'assiette est colorée, plus elle est diversifiée.

2 Dominante végétale à chaque repas

Légumes, légumineuses et fruits en priorité, produits animaux en accompagnement plutôt qu'au centre de l'assiette. Les légumineuses (lentilles, pois chiches) apportent fibres et protéines végétales.

3 Curcuma + poivre noir + huile au quotidien

Cette association précise multiplie l'absorption de la curcumine par 20. Sans poivre noir et sans corps gras, la curcumine est quasiment inactive. Le combo complet est indispensable.

4 Oméga-3 réguliers

Poissons gras (sardines, maquereaux, saumon) 2 à 3 fois par semaine, complétés par des graines de lin, de chia ou de caméline. Essentiels à la santé cérébrale et cardiovasculaire.

5 Réduire les ultra-transformés

Viser une liste d'ingrédients courte et reconnaissable. Un produit avec plus de 5 ingrédients incompréhensibles est presque toujours un signal à limiter.

□ LE JEÛNE NOCTURNE : LE LEVIER SIMPLE ET GRATUIT

12 heures sans manger entre le dernier repas du soir et le premier du matin. Ce simple espacement active déjà les mécanismes de nettoyage cellulaire (autophagie) et améliore la gestion du glucose, sans aucune restriction de quantité ni changement de régime.

CE QUE JE FAIS :

Des légumes à chaque repas, des œufs de mes propres poules, des sardines et du maquereau, des graines de courge, chia et caméline pour les oméga-3, deux noix du Brésil par jour, une belle variété d'épices (curcuma, poivre, cannelle de Ceylan, gingembre, piment de Cayenne, coriandre, romarin), de la spiruline et des algues marines. Dernier café avant 13h, dîner en famille vers 18h30 avec mes enfants. Le repas est aussi un moment de connexion, pas seulement une question de nutriments.

⚠ LE PIÈGE À ÉVITER

Vouloir tout retirer d'un coup (sucre, gluten, produits transformés...). Commence plutôt par AJOUTER un aliment positif à chaque repas. — La diversité gagnée chasse naturellement une partie du reste, sans la frustration d'une privation brutale.

ALIMENTATION : APPROFONDISSEMENT

10 règles complémentaires aux 5 fondamentaux de la Fiche 2

A - LE TIMING DES REPAS (CHRONO-NUTRITION)

6

Le plus gros repas le matin ou le midi

La sensibilité à l'insuline est maximale le matin et diminue progressivement : un repas identique produit un pic glycémique plus faible pris tôt dans la journée.

7

Dîner terminé avant 19h-20h

Manger tard désynchronise l'horloge hépatique de l'horloge centrale, un décalage interne qui perturbe la digestion, même sans affecter directement le sommeil.

8

Une fenêtre alimentaire de 10 à 12 heures

Concentrer ses repas sur une plage de temps plus courte (par exemple 8h-19h) améliore les marqueurs métaboliques, indépendamment des quantités consommées.

B - LE MICROBIOTE ET LES FIBRES

9

Des aliments fermentés régulièrement

Choucroute crue, kéfir, kombucha, miso : ces aliments apportent des bactéries vivantes qui enrichissent directement la diversité du microbiote intestinal.

10

Des légumineuses 3 à 4 fois par semaine

Lentilles, pois chiches, haricots : leurs fibres prébiotiques nourrissent les bonnes bactéries intestinales, en plus d'un index glycémique favorable.

11

Viser 30 végétaux différents par semaine

Comptent les légumes, fruits, légumineuses, herbes et épices. La diversité végétale, plus que la seule quantité, est le facteur le mieux corrélé à un microbiote riche (American Gut Project).

C - PROTECTION ET PLAISIR

12

Fruits rouges, chocolat noir et café ou thé

Cette association concentre des polyphénols qui activent les sirtuines, des gènes associés à la longévité cellulaire. Un plaisir qui est aussi une protection.

13

Jamais de plastique chauffé au micro-ondes

La migration des bisphénols et phtalates augmente fortement avec la chaleur. Transférer dans un contenant en verre avant de réchauffer élimine simplement ce risque.

14

Varier les espèces de poisson

Privilégier les petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) aux gros prédateurs (thon, espadon) limite l'accumulation de mercure, sans renoncer aux bénéfices des oméga-3.

15

S'autoriser le plaisir, sans culpabilité

Un écart occasionnel n'annule jamais des semaines d'alimentation équilibrée. La relation à la nourriture doit rester sereine. La culpabilité alimentaire est elle-même une source de stress chronique.