

Cher Stéphane,

Merci d'avoir pensé à moi pour ce thème, malheureusement je suis absente et ne peux que vous envoyer un petit mot à lire.

Je regrette de ne pouvoir être parmi vous et j'aurais aimé assister à la conférence de Magali.

Comme je ne sais ce qu'elle va développer aujourd'hui, je vous propose d'aborder seulement quelques points qui me paraissent essentiels.

Le vieillissement, qu'est-ce que c'est ?

Le vieillissement est un processus complexe qui fait intervenir d'une part une notion de génétique, d'autre part des conditions environnementales, ainsi que d'épigénétique (notion récente qui met en évidence l'influence de l'environnement sur nos gènes).

Qu'est-ce qui influence le vieillissement ?

Le vieillissement a à voir

- avec le **stress oxydant** (oxydation qui produit des radicaux libres délétères pour l'organisme)
- et avec le **stress carbonyle** (lié à l'excès de sucre qui va s'accrocher aux protéines de l'organisme et les dénaturer).

Pour **accélérer** le vieillissement, on peut augmenter le stress oxydant en augmentant la consommation de tabac, en s'exposant au soleil, à la pollution, en consommant des aliments pauvres en éléments nutritifs, notamment en anti-oxydants et riche en produits dérivés industriels.

De même, en consommant du sucre, des sucreries, des pâtes ou du pain à base de farine raffinée (surtout si consommation de sucre – sucreries entre les repas, ou si les pâtes sont trop cuites, le pic glycémique est plus élevé c'est-à-dire que le taux de sucre dans le sang monte brutalement ce qui est particulièrement délétère), ce sucre peut s'accrocher aux protéines comme le collagène (formation de ponts entre molécules permettant l'apparition de rides), ou à d'autres protéines du corps.

Voici pour **les radicaux libres exogènes**, c'est-à-dire apportés par des éléments extérieurs au corps, mais il est possible aussi de produire **des radicaux libres endogènes** : en cas d'inflammation, donc toutes les maladies inflammatoires (obésité, diabète...maladies auto-immunes...), mais aussi en cas d'inflammation à bas bruit, d'origine intestinale (selon la qualité du bol alimentaire).

Comment neutraliser ces radicaux libres ?

Les radicaux libres sont neutralisés par des anti-oxydants présents dans les fruits et légumes bio (les produits non biologiques contiennent des pesticides, donc moins intéressants), ce qui est prépondérant par exemple dans le régime « crétois » qui est

corrélé à un taux moindre de cancer, de maladies cardio-vasculaires et une longévité en bonne santé.

EN CONCLUSION :

Pour minimiser le vieillissement,

1) il convient de veiller à **éviter la consommation** de produits alimentaires industriels, du sucre et des produits raffinés en excès (la consommation de sucre est passé de 40 kg/an/hbt il y a un siècle à 100 kg/an/hbt), **d'éviter l'exposition** au soleil en excès, au tabac, à la pollution.

2) De plus, il convient d'avoir une alimentation qui **minimise les phénomènes inflammatoires :**

- moins ou pas de produits industriels
- moins de sucre, et rien entre les repas
- un bon équilibre entre acides gras oméga 3 et oméga 6, en consommant davantage de produits contenant des oméga 3 (huile de colza, de noix, des petits poissons gras comme la sardine, le maquereau...) ou en prenant des compléments alimentaires de bonne qualité.
- Plus de légumes et un peu de fruits pour l'apport en anti oxydants.
- Des céréales non raffinées (pâtes semi complètes ou complètes, du pain à base de farine non blanche).
- Moins de viande rouge, davantage de poissons, surtout des poissons petits et gras.

DE PLUS :

3) De faire de **l'exercice au quotidien**, comme une petite marche, qui permet de nous oxygéner, et de faire le tri entre nos bonnes mitochondries et celles qui sont fatiguées, afin d'avoir toujours des mitochondries performantes (la mitochondrie est la « pile » de nos cellules, là où l'oxygène va permettre de produire de l'énergie).

Des mitochondries peu performantes sont associées au vieillissement accéléré.

4) De **manger en mastiquant correctement**, ce qui permet de réduire la quantité de nourriture absorbée (moins de nourriture est associée à plus de longévité à condition d'avoir les nutriments essentiels), et démarrer une digestion correcte. Une mauvaise digestion peut être associée à des phénomènes inflammatoires, des ballonnements...et peut conduire à l'apparition de maladies, notamment des maladies inflammatoires.

5) Il est possible de faire **un jeûne intermittent de 16 heures**, c'est-à-dire faire trois repas sur 8 heures, puis jeûner sur les 16h suivantes.

Ceci permet de ralentir l'activité de l'organisme et lui permet de réparer les problèmes de réplication (mutation sur les gènes qui peuvent se produire du fait de l'activité intense de réplication quotidienne: 200 milliards de cellules sont répliquées quotidiennement, les erreurs bien que minimes, existent, et ces mutations itératives font le vieillissement).

5) De faire un peu de méditation en pleine conscience pour permettre de garder des **télomères longs pourvoyeur de longévité.**

Voici mes quelques conseils essentiels :

Manger sain, sereinement,

Profiter des desserts sucrés lorsqu'il y en a, en les savourant, en petite quantité,

Ne pas consommer de produits industriels,

Prendre des compléments de vitamines notamment vitamine D, oméga 3 de bonne qualité, et autres selon besoins

Marcher un peu tous les jours ou avoir une activité plaisante,

Etre bien entourés socialement et affectivement,

Méditer par moments,

Bien dormir,

Manger moins en quantité mais pas en qualité,

Laisser l'organisme au repos pendant la nuit, et ce dès 20 h le soir,

Pratiquer un jeûne de 16 heures éventuellement...

Tout ceci va concourir à garder une bonne santé, diminuer les phénomènes inflammatoires et avoir une vie longue et belle.