

LES BONNES HABITUDES POUR BIEN VIEILLIR

Essai

Version 3 revue le 19 septembre 2019

Il ne s'agit pas d'une consultation médicale et les conseils formulés ci-dessous ne vous dispensent surtout pas de suivre les prescriptions habituelles de votre médecin traitant.

PRÉAMBULE

Nous vivons dans un cadre spatio-temporel avec une personnalité matérialisée par notre corps. Ce « véhicule » est indispensable à nos actions physiques et intérieures. Il suffit de subir un handicap temporaire ou, pire, permanent pour réaliser l'importance que revêt son bon état de fonctionnement.

Malheureusement, même si cela fait partie de l'expérience, à partir de 30 ans le corps perd environ 1% de son potentiel chaque année. Cela semble peu mais à 60 ans, le 1/3 de ses capacités a disparu !

L'instinct de survie nous conduit à souhaiter vivre longtemps mais il est encore plus important de vivre en bonne santé, autrement dit, de bien vieillir. Or, les études récentes démontrent que l'espérance de vie au sein des pays civilisés commence à stagner et, surtout, que le pourcentage de vie en mauvaise santé a une fâcheuse tendance à augmenter. La pollution générale de la planète et l'alimentation « moderne » ont une part très importante de responsabilité mais...nos mauvaises habitudes encore plus.

Les avancées scientifiques autorisent une vie plus longue mais plutôt que d'utiliser la médecine et la chirurgie pour « réparer », mieux vaut avoir un comportement préventif. C'est là qu'interviennent les habitudes.

Ces habitudes impactent notre être dans sa globalité physique et mentale et il n'y a pas de fatalité. Vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé. A tous égards, il faut prendre les bonnes habitudes et se dessaisir des mauvaises et il n'y a pas d'âge pour cela.

Avant de souscrire à la pilule miracle, il faut commencer par rétablir les fondamentaux d'une bonne hygiène de vie : alimentation (avec la supplémentation désormais indispensable), activité physique, l'hygiène mentale et, surtout, la restauration d'un sommeil de qualité.

J'espère que cet essai favorisera votre prise de conscience des différents aspects à prendre en compte et constituera un guide vous permettant une prise en charge par vous-même pour gérer la suite en toute indépendance.

Bien sûr, la prise de connaissance des dernières découvertes est indispensable, mais vous constaterez que beaucoup d'habitudes relèvent du bon sens et...de votre volonté. Si vous ne pouvez pas changer votre âge chronologique défini par votre date de naissance, il n'en va pas de même pour votre âge physiologique. En effet, le rythme du vieillissement est fortement conditionné par votre volonté. Cela vous permettra d'atteindre « La santé dans la longévité » comme l'écrit le Docteur Dominique RUEFF¹.

¹ **Docteur Dominique RUEFF** : Médecin diplômé de cancérologie en 1980, il consacre ses recherches à la prévention des maladies en n'excluant pas l'apport des médecines traditionnelles (médecine chinoise, phytothérapie, homéopathie...). Ses publications sont nombreuses. Son site web : www.lettre-docteur-rueff.fr

Chapitre 1

LES AVANCÉES SCIENTIFIQUES

NOMBREUSES ET...DISPERSÉES !

C'est une bonne nouvelle : les découvertes sont quotidiennes dans de nombreuses disciplines. Il est à la fois étonnant et rassurant de voir autant d'experts se motiver dans un contexte où la reconnaissance et la considération sont loin d'être toujours présentes. Qu'il s'agisse de neurologie, de biologie, de médecine énergétique, de bromatologie²...toutes et tous avancent et nous font partager le fruit de leurs travaux.

Il n'y a pas que des avantages car certains, avec incompétence et/ou arrivisme, en profitent pour provoquer un « brouillage » source d'erreurs et d'abus. Il en va de la science comme des informations : personne n'est à l'abri de « fake news ». Mais vous verrez qu'avec un minimum de bon sens et de méthode, ces écueils peuvent être évités. On peut reprendre de bonnes habitudes sans trop de difficultés pour préserver notre santé et repousser de nombreux effets du vieillissement.

TRAITER LA CAUSE PLUTÔT QUE LES EFFETS

Ne soyons pas dogmatiques : certains traitements (pas tous) sur les effets du vieillissement peuvent sauver les apparences sans provoquer d'effets délétères pour autant. C'est bon pour le moral, comme l'on dit.

Mais l'essentiel reste bien de s'attaquer aux causes. Certes, une esthétique corporelle qui se dégrade est désagréable et souvent nocive pour le psychisme. Cependant, ce n'est que la partie émergée de l'iceberg. Le plus néfaste dans le vieillissement, réside dans la baisse d'efficacité fonctionnelle de nos différents organes victimes d'une reproduction cellulaire de moins en moins performante.

Nous verrons plus loin qu'une bonne hygiène de vie alimentaire, physique et neuropsychique constitue les bases d'une prévention efficace. Il n'y a pas de fatalité et chaque mesure correctrice, à la condition d'être répétée, donc habituelle, apportera ses bienfaits. La compréhension du processus du vieillissement de notre corps demeure un bon guide.

POURQUOI VIEILLIT-ON ?

Tout part de la cellule. Bruce LIPTON par ses recherches et ses publications³ est parvenu à des découvertes essentielles. Bien évidemment, le processus du vieillissement est complexe, de nombreux facteurs intervenant sur son évolution. Pour comprendre, il faut partir de la base et aller à l'essentiel, au risque de se faire taxer de simplifications.

² **Bromatologie** : étude de tous les aspects techniques de l'alimentation humaine, de la récolte à la cuisine en passant par l'abattage.

³ **Bruce LIPTON** : biologiste de réputation internationale, il a bousculé les concepts traditionnels de la médecine. Il est considéré comme le père de « l'épigénétique » (étude des changements d'activité des gènes en fonction de l'environnement). « *La biologie des croyances* » 2^{ème} édition, 09 2016.

Notre corps est constitué de cellules. Il en comprend environ 100 000 milliards. La cellule est le plus petit organisme vivant capable de se reproduire. Tout commence par la qualité de sa reproduction grâce aux 46 chromosomes porteurs de notre code génétique (ADN) qui conditionne la bonne tenue générale du corps dans le temps. Or, les 200 types de cellules qui composent les tissus et organes ont des durées de vie très variables : 120 jours pour celles des globules rouges, 10 jours pour la rétine, 3 à 5 jours pour les cellules de la surface des intestins...

La division cellulaire s'opère avec une copie de son ADN. La bonne tenue de l'ADN constitué par 2 spirales enroulées et « capuchonnées » par les télomères (comme le bout d'un lacet l'est avec l'embout en plastique) conditionne la qualité de la photocopie. Or, à chaque division cellulaire, le télomère se raccourcit et la reproduction est peu à peu perturbée. C'est le début d'une dégradation qui provoque le vieillissement. A ce sujet, je recommande la lecture de la lettre d'information⁴ de Philippe RIVIERE, fondateur du laboratoire CELL'INNOV. Le processus est remarquablement décrit et les références scientifiques sérieuses.

Jusque-là, le phénomène est assez simple et les scientifiques sont en accord sur cet aspect du processus. Là où les choses se compliquent, c'est sur l'évolution de nos gènes dans le temps. Jusqu'à une période récente, on s'accordait sur le rôle primordial de l'hérédité avec le fameux patrimoine génétique.

Les travaux et découvertes de Bruce LIPTON sur les effets de l'environnement au sens le plus complet du terme que subit chaque cellule multiplient les types de thérapies à prendre en compte pour freiner le vieillissement. **L'épigénétique** ouvre des horizons extraordinaires et impacte directement les deux mots descripteurs de notre sujet : « habitudes » et « vieillissement ». C'est une bonne raison pour s'y attarder un peu.

ÉPIGÉNÉTIQUE : UNE CLEF POUR VOTRE FUTUR

L'épigénétique met en évidence un fait : l'environnement contrôle plus la vie de la cellule que les gènes de celle-ci ne le font. En effet, la science prouve désormais que l'environnement laisse des traces sur l'ADN et en modifie l'expression.

L'intelligence de la cellule est dans sa membrane. Lorsque celle-ci reçoit un signal, elle envoie un message au noyau qui se comporte comme le disque dur d'un ordinateur, c'est-à-dire une mémoire.

Or, nos cellules baignent et sont alimentées par le sang et c'est bien le cerveau qui gère le sang. A partir de là, vous avez compris que vos actions et vos émotions façonnent en permanence l'expression de vos gènes. A ce stade, nous devons également citer les remarquables travaux du Docteur Nathalie ZAMMATTEO⁵ qui corroborent ceux de Bruce LIPTON.

Donc, si le processus de base est clairement identifié, vous avez compris qu'il peut être très largement influencé par l'environnement physique et psychique. Certes, c'est une source de complications possibles mais nous verrons plus loin que les « bonnes habitudes » d'actions

⁴ « Et si l'on pouvait vivre aussi longtemps qu'une tortue luth ? ». Lettre d'information CELL'INNOV du 8 avril 2019.

⁵ **Dr Nathalie ZAMMATTEO**. Thérapeute, auteure, consultante en gestion du stress et des émotions. Docteur en sciences biologiques à l'université de NAMUR en Belgique.

et de pensées peuvent intervenir très efficacement sans avoir pour autant à multiplier les dispositions à prendre.

Une précision : en dehors de la bonne tenue des télomères, il faut savoir qu'en vieillissant, le corps est victime de l'inflammation. Celle-ci résulte d'un phénomène d'oxydation, nous y reviendrons. Sachez que ce facteur de vieillissement provient de la liberté laissée aux fameux radicaux libres. Comment résister ? Par les antioxydants.

Chapitre 2

LE TERRAIN

LA NATUROPATHIE POUR VOUS AIDER

Cette médecine traditionnelle a une approche holistique, c'est-à-dire, prenant en compte l'intégralité de votre personne : corps et esprit. La thérapie holistique prend en effet en compte la globalité de l'être humain au plan physique, émotionnel, mental, spirituel.

Les naturopathes appellent cela « le terrain » et apportent un soin particulier à l'anamnèse⁶ avec, notamment, de multiples questions sur les « habitudes » alimentaires, physiques, mentales et comprenant aussi les horaires et la durée moyenne du sommeil. Tout intervient sur votre énergie vitale qui, elle-même, conditionne le rythme de votre vieillissement.

L'ALIMENTATION

En quelque sorte, on devient ce que l'on mange. La digestion est un processus complexe qui transforme avec de multiples processus chimiques, biologiques, mécaniques les aliments en nutriments pour chacune de vos cellules.

Tout déséquilibre en quantité et en qualité des nutriments va perturber le fonctionnement cellulaire. Lors de son renouvellement, la reproduction sera altérée contribuant ainsi à des formes de vieillissements prématurés.

Malgré les progrès de la science, de ce point de vue, nous ne vivons pas à une bonne période. Les conditions de production et de conservation des aliments procurent de moins en moins de nutriments sains. Il faut désormais prendre des compléments alimentaires pour rééquilibrer la balance nutritionnelle si l'on veut vivre mieux et plus longtemps. Par ailleurs, nous absorbons de plus en plus de molécules toxiques comme l'aluminium et le gluten, sans parler du sucre industriel et du sel.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour conserver un fonctionnement optimal, notre corps a besoin d'avoir tous ses organes « actifs ». Il faut atteindre ce qu'on appelle « l'homéostasie », c'est-à-dire une capacité de notre corps à maintenir son équilibre global.

La performance et la santé s'obtiennent par l'activation de toutes les composantes du corps et cela ne peut se faire sans une mise en route de toutes les fonctions d'où l'importance des activités physiques régulières. Les habitudes à prendre sont simples, encore faut-il s'y tenir régulièrement, avec de bonnes habitudes.

L'ÉQUILIBRE NEUROPSYCHIQUE

« Bien dans sa tête pour être bien dans son corps », telle pourrait être la devise. L'influence du mental sur la bonne santé n'est plus à prouver. Bruce LIPTON a prouvé par ses

⁶ **Anamnèse** : questionnaire qui a pour objectif de retracer les antécédents médicaux.

recherches que 70% de nos pensées sont négatives et conduisent directement ou indirectement vers la maladie. Or, c'est bien notre esprit qui contrôle nos comportements et influence nos gènes. Toute dégradation a des conséquences sur le rythme du vieillissement. Notre comportement intérieur doit donc faire l'objet d'une reprise en main avec des « habitudes » de pensée beaucoup plus positives.

LA RECHARGE D'ÉNERGIE : L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Si l'activité physique et mentale conditionne notre santé en qualité et en durée, il faut détenir l'énergie vitale (consommée à 25% par le cerveau) pour mettre l'ensemble en action. Cela justifie l'importance donnée au sommeil : c'est le principal reconstituant énergétique du corps mais aussi un agent de maintenance stratégique, particulièrement pour le cerveau. La science prouve que les ondes cérébrales contrôlent notre métabolisme. C'est durant votre sommeil que le cerveau se nettoie, se réorganise préparant ainsi le fonctionnement optimal de notre physiologie, à commencer par la reproduction cellulaire qui conditionne la vitesse du vieillissement. L'ensemble du processus régénératif porte le nom d'**Hormésis**. On parle aussi « d'hormèse ». La boucle est bouclée !

L'objectif est donc d'intervenir sur l'ensemble des composantes du « terrain ». Pour bien vieillir car chaque composante doit être prise en compte à part entière. Au départ, l'exercice est difficile car il requiert prise de conscience et attention. Mais, progressivement, le cerveau construira les automatismes qui transféreront les actions volontaires en bonnes habitudes qui iront se loger dans votre inconscient.

Chapitre 3

LES HABITUDES

LES BONNES ET LES MAUVAISES

Bruce LIPTON a mis en évidence que 95% de nos comportements sont dictés par les habitudes ancrées dans notre subconscient. Ces automatismes ont l'avantage de permettre à notre conscience de se consacrer sans dispersion à la vie immédiate et d'accroître notre adaptation à de nouvelles expériences. Encore faut-il que la programmation soit bonne !

Or, jusqu'à l'âge de 6 ans, on « télécharge » le programme comportemental de nos parents sans aucun filtre. Ensuite interviennent nos expériences personnelles traitées par notre conscience supérieure, la conscience de soi. C'est elle qui nous rend responsables de notre futur. A noter que nous ne sommes pas toujours conscients de croyances et valeurs ancrées durant cette première partie de la vie, d'où l'intérêt, parfois, de faire ressortir ces ancrés par l'hypnose lorsqu'elles sont négatives.

Cette programmation de notre inconscient comporte forcément toutes les habitudes : certaines sont bonnes, d'autres ne le sont pas.

ACQUÉRIR LES BONNES HABITUDES

Il s'agit dans notre propos de celles qui conditionnent le bon vieillissement de notre corps et de notre esprit. Elles concernent donc les points traités précédemment : l'alimentation, l'activité physique, l'équilibre neuropsychique et...le sommeil !

La démarche est la suivante :

- Prise de conscience,
- Mise en situation,
- Répétition.

L'objectif est de faire passer dans notre inconscient un maximum de bonnes habitudes pour faire en sorte qu'un minimum d'efforts soit nécessaire dans la conduite pertinente de notre façon d'être afin de parvenir à un « bon » vieillissement.

Il faut du temps et de la persévérance pour permettre au cerveau d'établir les bons circuits et de fabriquer les nouvelles cellules nécessaires par la « neurogénèse⁷ ». Notez cependant qu'il y a un grand débat scientifique sur le fait de savoir si un cerveau adulte détient

⁷ **Neurogénèse** : processus de formation d'un nouveau neurone à partir d'une cellule souche neuronale.

la capacité à fabriquer de nouveaux neurones. Une étude datant d'avril 2018⁸ aurait prouvé que de nouveaux neurones pourraient naître dans l'hippocampe et à l'inverse indiquerait une baisse de la plasticité avec l'âge. Les biologistes sont encore loin de pouvoir apporter des conclusions définitives. Rassurez-vous, dans tous les cas, on constate que les personnes qui ont une bonne hygiène de vie et font travailler leur cerveau terminent leur vie en conservant les performances de cet organe encore bien mal connu.

Les bonnes habitudes peuvent être programmées et passer dans l'inconscient. A défaut de comprendre le processus, nous pouvons le constater.

LE SYNDROME DU MUSICIEN

Je cite souvent cet exemple dans mes conférences car il s'agit bien d'une réalité régulièrement constatée.

Un pianiste virtuose qui joue un morceau de CHOPIN sans partition sous les yeux a commencé par maîtriser la technique de l'œuvre en travaillant et répétant tous les jours, inlassablement pendant des heures et des heures. Progressivement, les automatismes vont se créer de telle façon que la partition ne sera plus nécessaire. La programmation des notes et de leurs modalités d'exécution passe dans l'inconscient.

Cela permet à notre virtuose de prendre le recul et de se consacrer à l'intelligence de l'interprétation.

On pourrait également prendre comme exemple le pianiste de « boogie » dont la main gauche joue automatiquement le rythme de base en laissant la main droite libre pour la mélodie.

Il en va de même pour toutes les habitudes. Elles sont programmées dans notre inconscient et dictent nos comportements. Bien vieillir va nécessiter de prendre les bonnes et d'éliminer les mauvaises. Comme le dirait un pilote d'avion, il faut « reprendre le manche » avec une prise de conscience de nos pratiques de vie et une analyse pour déterminer celles que l'on doit conserver, celles qui sont à créer, et celles à éliminer.

⁸ Une équipe de neurobiologistes de l'université de COLUMBIA a publié les résultats de son étude dans la revue « *Cell Stem Cell* ».

Chapitre 4

TROIS CATÉGORIES DE BONNES HABITUDES

ET

LA BONNE HABITUDE ESSENTIELLE

Trois domaines distincts quoique liés entre eux conditionnent la qualité du vieillissement de l'organisme, c'est-à-dire un vieillissement lent et en bonne santé. Il faut être conscient que l'être humain est un système complexe comprenant une infinité d'interactions entre le corps physique et l'esprit, les organes entre eux, les cellules entre elles. Mais les actions nécessaires à l'équilibre général peuvent se regrouper dans trois catégories principales auxquelles s'ajoute le sommeil. Nous retrouvons logiquement les mêmes distinctions que celles évoquées lors de la description du « terrain ».

PREMIER DOMAINE : L'ALIMENTATION

C'est elle qui va fournir les nutriments à nos cellules après le processus de digestion. La bromatologie nécessite des années d'études. Elle conduit à s'informer sur la nutrition qui résulte de la transformation des aliments en molécules capables de nourrir les cellules, les mitochondries de ces dernières produisant l'ATP (adénosine triphosphate) qui fournit l'énergie nécessaire aux réactions chimiques du métabolisme. Vous l'avez compris, on entre vite dans la complexité.

Libre à vous de poursuivre vos recherches sur l'alimentation et les nutriments pour lesquelles nous donnons quelques références⁹ (il y en a des centaines possibles !). Dans ce cas, nous vous conseillons vivement de vous faire accompagner par un naturopathe, ou un médecin qui aura l'ouverture d'esprit suffisante pour vous orienter sans recourir à la chimie médicamenteuse ou encore, et c'est pour moi l'idéal, un pharmacien qui aura suivi une formation en naturopathie...c'est malheureusement encore rare.

Avant cela quelques conseils de bon sens à la portée de toutes et de tous et sans risques :

- Mangez dans de bonnes conditions de temps (ne mangez pas entre les repas), de psychologie (ne pas être sous l'emprise d'une émotion négative), de calme (fuyez les restaurants bruyants et éteignez la télévision),

⁹ Quelques références : Laboratoire CELL'INNOV (<https://cellinnov.com>), Laboratoire OLLISCIENCE (www.olliscience.com), RELIV INTERNATIONAL (<https://reliv.fr>),

- Soignez la constitution du bol alimentaire en prenant le temps de mastiquer les aliments. Cela facilitera la digestion et l'assimilation mécanique et chimique de la nourriture. D'où l'importance d'une dentition en état satisfaisant et d'une bonne hygiène bucco-dentaire,
 - Buvez sans exagération pendant les repas : un à deux verres d'eau maximum. Par contre, buvez de l'eau en dehors des repas pour parvenir à un total d'environ 1,5 litre d'eau par jour en vous souvenant que la déshydratation est un facteur de vieillissement prématuré,
 - Limitez la consommation de lait à l'état pur. Son acide lactique n'est pas adapté à l'organisme et le lait contient un type de graisse très saturée. A noter également le fait que le lait de vache contient beaucoup de résidus médicamenteux. Vous trouverez du calcium dans le poisson et certains végétaux tels que les légumes au feuillage vert foncé (épinards, persil, brocoli, choux vert...). Par contre, le lait caillé, débarrassé de son acide lactique peut être un aliment supérieur à beaucoup d'autres notamment avec les acides aminés qu'il contient,
 - Rajeunissez en mangeant plus d'aliments crus. Plus vous cuisez vos légumes et vos fruits, plus il y aura de pertes en vitamines et en minéraux. Par ailleurs, la cuisson peut diminuer l'effet anti-cancérigène de certains aliments.
 - Deux super-aliments pour rester jeune : la carotte râpée et la pomme. La première parce qu'elle contient de nombreux pigments antioxydants, par la présence de nombreux flavonoïdes eux aussi détenant des antioxydants comme la catéchine, la quercétine et bien d'autres encore.
 - Les compléments alimentaires. L'agriculture moderne et ses polluants provoquent une perte nutritionnelle inquiétante et le « bio » ne corrige malheureusement pas toutes les dégradations. La tomate de votre grand-mère, d'après certains spécialistes, contenait environ 70% de nutriments en plus. Chaque individu a sa spécificité et si certains compléments comme les OMEGA 3, la vitamine D et la coenzyme Q10 (COQ10) qui est la bougie de votre moteur énergétique peuvent être absorbés sans aucun risques et faire partie de vos habitudes, d'autres doivent être pris en tenant compte de votre « terrain ». Naturopathes et pharmaciens sont requis. Etudiez avec une attention particulière les nutriments qui favorisent la protection des télomères : cycloastragénol que l'on trouve dans l'astragale, l'astragaloside IV qui est également produite par l'astragale, l'épigallocatechine gallate (EGCG) qui est un composé naturel issu du thé vert très bon également pour assurer une tension artérielle normale, la carnosine, les vitamines B9 et B12 qui contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine, acide aminé qui freine le raccourcissement des télomères. Voyez les détails dans la lettre d'information du laboratoire CELL'INNOV citée ci-dessus. Enfin, une mention particulière pour le collagène qui est une protéine structurale permettant le façonnage de nos tissus organiques dont la peau. Avant 25 ans, cette protéine représente 80% de la peau. Après, ce pourcentage diminue d'environ 1% par an et près de 33% se renouvelle quotidiennement. Donc, une supplémentation ne peut qu'être bénéfique au plan esthétique et vos articulations ne s'en porteront que mieux.
- A noter enfin des études intéressantes sur la quercétine qui est une molécule d'origine végétale. Elle a la capacité d'éliminer la lipofuscine qui est une substance visqueuse résultant de la dégradation des membranes cellulaires. Or cette substance perturbe grandement le fonctionnement cellulaire. La quercétine se trouve en quantité significative dans les câpres, la livèche, le piment fort jaune, le sureau noir et le chocolat.

L'alimentation et ses effets sur le vieillissement mériteraient la publication d'un livre. Nous en resterons là mais en vous conseillant de poursuivre vos recherches par vous-même. Les publications ne manquent pas. Pour ma part, j'ai trouvé de nombreuses informations dans le livre de Luc DENRYCK¹⁰. Dans un premier temps, vous avez déjà de nombreuses bonnes habitudes à prendre avec la liste ci-dessus.

L'ENTRETIEN PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cette activité est la condition essentielle pour avancer en âge dans de bonnes conditions avec une reproduction cellulaire optimale. Certes, certaines activités professionnelles ne simplifient pas la mise en place de bonnes résolutions mais le minimum est accessible pour tous, question de prise de conscience et de volonté. Les spécialistes sont unanimes : la sédentarité est le premier facteur d'accélération du vieillissement.

- Les habitudes doivent être quotidiennes. Il est inutile, voire dangereux, de se défoncer chaque fin de semaine pour se donner bonne conscience. Mieux vaut en faire moins mais régulièrement, c'est-à-dire chaque jour,
- Se lever toutes les heures. Particulièrement important pour celles et ceux qui ont des activités obligeant à la position assise. Ne passer pas plus d'une heure sans vous lever et bouger quelques minutes. Plus de 6H par jour en position assise sans discontinuer = 20% d'espérance de vie en moins. Quelques pas et des étirements chaque heure suffisent,
- Des exercices de gymnastique avant votre toilette du matin sont les bienvenus. Pas besoin de matériel (en notant toutefois que l'acquisition de poids de 1 à 2,5 kg dans chaque main) ni de beaucoup de temps : 5 minutes avec une bonne respiration sont efficaces,
- La règle des 10 000 pas par jour est unanimement reconnue par toutes les médecines. Cela correspond au régime minimum permettant à l'ensemble de votre physiologie de fonctionner convenablement, particulièrement en ce qui concerne les fonctions d'élimination de vos toxines,
- Une heure d'activité physique par jour est idéale : 20 minutes pour brûler les calories de votre alimentation quotidienne, 20 minutes pour éliminer mauvaises graisses et toxines, 20 minutes pour construire et optimiser. Pas besoin d'un sport violent, c'est même déconseillé pour le cœur et les articulations. Chercher plutôt la marche rapide en plein air, à défaut la natation mais notez que l'air, le chlore et la bactériologie des piscines n'est pas sans risques. Nul besoin de vous épuiser car c'est la durée qui compte. Occasion de vous rappeler la règle en matière cardiaque : le rythme maximum ne doit pas dépasser 220 – votre âge. L'important c'est la régularité quotidienne, la qualité de l'air, un rythme respiratoire adapté et cohérent avec l'activité.
- Quelques petites habitudes optimisantes : Montez les marches d'escalier plutôt que d'utiliser l'escalier roulant, ne prenez pas la voiture pour faire 500 mètres, soyez à l'affût des mouvements inhabituels comme ceux pratiqués avec le ménage, le jardinage. D'une façon générale, ayez le goût du mouvement et de l'effort physique en vous disant que l'inaction physique en dehors des heures de sommeil est un facteur de vieillissement.

¹⁰ DENRYCK Luc. *Le programme intégral de santé et de rajeunissement de Géorgia KNAP*. LMV ÉDITIONS. Juin 2016.

L'ÉQUILIBRE NEUROPSYCHIQUE

Le stress, les pensées négatives, l'humeur maussade ne peuvent que perturber le renouvellement cellulaire. Par ailleurs, de récentes études ont prouvé l'effet cancérigène des émotions refoulées¹¹. Nous avons vu que Bruce LIPTON avait noté que nos actions et émotions façonnent en permanence l'expression de nos gènes. Ce qui fait l'objet de preuves scientifiques aujourd'hui en cette matière avait été observé depuis longtemps notamment par Gëorgia KNAP. Ce dernier pensait que le rajeunissement du visage participait au rajeunissement général et pour rajeunir le visage, il préconisait :

- La libération des émotions négatives,
- La culture d'une attitude positive,
- La pratique du « sourire intérieur ».

L'occasion est donc donnée de vous sensibiliser sur les usages conduisant à optimiser la gestion de votre intelligence émotionnelle.

Émotions saines et émotions malsaines. Certaines émotions contribuent à améliorer votre bien-être et d'autres dégradent votre santé, la relation avec les autres, vos capacités d'adaptation. Une liste vous est donnée dans l'annexe 14 de mon livre¹². A partir de là, il vous suffit de prendre conscience pour corriger progressivement les mauvaises habitudes de pensées toxiques. Si besoin, faites-vous aider par un hypnothérapeute pour supprimer les « ancrés » négatives.

La méditation ou « Mindfulness » ou encore le « lâcher prise » a des vertus qui interpellent de plus en plus les scientifiques. On parle également de la « méditation de pleine conscience ». Des recherches ont mis en évidence des effets positifs sur la santé mentale, la réduction du stress, de l'anxiété, voire de la dépression. Elle favoriserait également la neuroplasticité du cerveau, c'est-à-dire la capacité de cet organe à se modifier pour s'adapter à l'environnement, notamment avec la neurogénèse dans l'hippocampe. Cerise sur le gâteau, notre système immunitaire en serait aussi renforcé sans compter l'augmentation de la télomérase prouvée par le Dr Elisabeth BLACKBURN, prix NOBEL de médecine en 2009. Donc tout à gagner. L'impact sur le contrôle des émotions est désormais prouvé. Les travaux en neurosciences permettent de comprendre comment la méditation accroît le contrôle de nos émotions par son effet sur le cortex préfrontal qui « raisonne » les émotions générées par l'amygdale. Pour plus de détail, je vous renvoie à l'excellent article de Banu GOKOGLAN, sophrologue et praticienne en mindfulness¹³.

Partant du principe que le cerveau participe activement à la gestion générale du métabolisme, les conséquences quant au vieillissement sont indiscutables. Donc, trois habitudes à prendre :

- L'observation de vos émotions et de vos pensées,
- Les qualifier : positives ou négatives,
- La pratique quotidienne de quelques minutes de méditation.

¹¹ SOLUTIONS NATUROPATHIE N°4. Octobre 2018. Interview du Dr Julien DROUIN.

¹² GAILLIEGUE Didier. « L'intelligence émotionnelle », Editions L'HARMATTAN, 2016. P 227.

¹³ « Mindfulness, un moyen d'être en paix ». SOLUTIONS NATUROPATHIE. N°9 Mars 2019.

Des chercheurs de l'université de YALE ont découvert que les plus de 50 ans qui ont une attitude positive vis-à-vis du vieillissement vivent en moyenne 7 ans de plus. Cet impact de la psychologie positive devrait vous motiver ! Là encore, restons simples avec les quelques astuces suivantes :

- Vivre le présent sans être obsédé par l'accumulation des biens matériels,
- Ne pas cultiver regrets et sentiments de culpabilité,
- Développer sa créativité et son enthousiasme,
- Rire car le rire est un puissant médicament qui fait sécréter par votre corps des endorphines,
- Lutter contre le stress qui en grignotant les télomères, accélère le vieillissement.

« LA » BONNE HABITUDE : GÉRER CONVENABLEMENT LE SOMMEIL

Les chiffres sur les conséquences d'un mauvais sommeil quant à l'augmentation des risques de maladies parlent d'eux-mêmes¹⁴ :

- Cancer du sein : + 200%,
- Maladies cardiaques : + 100%,
- Obésité : + 50%,
- Tumeur du côlon : + 50%.

Si certaines insomnies sont passagères car provoquées par des événements conjoncturels du type décalage horaire, d'autres peuvent provoquer un enchaînement de mauvaises nuits avec une dégradation qui risque de devenir permanente. Le cerveau va prendre de mauvaises habitudes et vous serez victime de mauvaises nuits à répétition. La pire des thérapies consiste à souscrire de médicaments qui, en dehors de sérieux dégâts neurologiques, vont provoquer une véritable addiction. Par contre, si vous dormez mieux, votre espérance de vie en bonne santé augmentera. Alors, comment faire ?

En premier, faites un état des lieux en notant sur 2 semaines les heures auxquelles vous éteignez la lumière pour dormir en prenant soin d'écrire au lever une appréciation objective de la qualité de la nuit passée,

Ensuite, analysez la régularité et la durée. Ces deux paramètres sont importants. La durée permet la reconstitution énergétique et la mise en ordre du cerveau. Elle n'est pas identique d'une personne à l'autre et les spécialistes reconnaissent qu'en cette matière, l'hérédité joue beaucoup. La norme se situe entre 7 et 8 heures. La régularité est également fondamentale car votre physiologie réclame des repères réguliers. Votre corps a besoin d'un processus de préparation (baisse de sa température, sécrétion de la mélatonine qui est l'hormone du sommeil,...) et si vous modifiez en permanence les horaires, les perturbations seront inévitables.

Préparer cette phase quotidienne de votre vie. On pourrait écrire un livre sur conseils à retenir. D'ailleurs, j'en ai un à vous recommander : celui de Michèle LONGOUR¹⁵. Grâce à elle, j'ai rendu mes pilules anxiolytiques au pharmacien voici plus de 10 ans. Dans l'immédiat, je vous suggère les bonnes habitudes suivantes :

¹⁴ Voir les références scientifiques sur la publication des laboratoires OLLISCIENCE du 01/01/2019.

¹⁵ LONGOUR (Michèle). *Apprendre à gérer son sommeil*. www.reussirmavie.net.

- Un noir total dans la chambre,
- L'extinction du téléphone portable,
- Une température d'environ 18°,
- Un dîner léger et sans sucre, sans café, sans alcool,
- Arrêt de la télévision et du travail sur ordinateur au moins 45 mn avant,
- Une évacuation des tensions et des soucis (il sera temps de vous en occuper demain),
- Si possible, pas d'exercices physiques après 18H, mais surtout faites-en avant,
- Ne pas hésiter à faire chambre à part (eh oui !) si le conjoint ronfle,
- Se coucher à la même heure.

Prenez ces premières mesures et le résultat viendra rapidement. Mais, quitte à me répéter, la lecture d'un livre pour approfondir vos connaissances sur le sommeil est indispensable.

Les bienfaits du sommeil sont considérables :

- Vous éviterez l'obésité qui est un des premiers facteurs d'accélération du vieillissement. Après une bonne nuit, car on a tendance à manger moins avec moins de sucre,
- Vous avez l'air plus jeune car les traits sont moins tirés et les rides moins marquées, le teint retrouve un éclat. Par ailleurs, le manque de sommeil accélère le vieillissement de la peau,
- Votre humeur est meilleure. Votre entourage le remarque ainsi que votre entrain,
- Votre forme est meilleure avec plus de tonus musculaire et une meilleure concentration,
- L'immunité est renforcée ce qui évite les maladies qui vous pourrissent la vie comme les rhumes, gastros, gripes...,
- Libido et fertilité augmentent car votre équilibre hormonal est optimum,

MAIS SURTOUT

- Vous augmentez votre espérance de vie,
- Vous vieillissez en bonne santé,
- Les risques d'AVC, de crise cardiaque et de cancer diminuent : 4 fois moins pour l'AVC et 2 fois moins pour la crise cardiaque.

Un apport complémentaire en mélatonine, l'hormone du sommeil, est efficace et naturel. L'association avec la vitamine D est excellente car cette dernière est mieux absorbée grâce à la mélatonine. Ajouter du tryptophane qui est acide aminé naturel et la mélisse qui est une plante réputée pour ses vertus de relaxation.

BONUS : LE BESOIN DE SOCIABILITÉ

Une vie sociale active est un atout supplémentaire pour bien vieillir. Les effets bénéfiques sur notre physiologie sont désormais prouvés par de nombreuses études. Ces dernières démontrent qu'une solitude prolongée augmente considérablement le risque de mort prématurée. Les relations sont partie intégrante d'une approche holistique de la santé. Une condition incontournable : éliminer les mauvaises relations car elles n'apportent que stress et souffrances.

Ce besoin de sociabilité dépend pour son dosage de votre personnalité mais vous voilà prévenus : on a besoin des autres pour bien vieillir. A bon entendeur....

Chapitre 5

LES MAUVAISES HABITUDES

Elles sont d'autant plus nombreuses qu'elles sont très souvent inconscientes. Cela peut venir de l'enfance ou être provoquées par notre type de civilisation. Il en va des habitudes comme des émotions. Il faut commencer par en prendre conscience, s'efforcer de conserver, voire de développer les bonnes et, surtout, de livrer bataille aux mauvaises pour les éliminer.

Dans un premier temps, l'inventaire des mauvaises habitudes peut donner le vertige et conduire au découragement. Suggestion : commencer par les plus faciles à « sortir ». Cela vous encouragera pour la suite.

Ne cherchez pas à corriger la totalité car la liste est longue et les corrections de trajectoires demandent de l'énergie et de la persévérance. Même si nous sommes à une époque où prime l'immédiateté, on ne change pas ses habitudes de vie sans y consacrer plusieurs mois. Pour vous motiver, pensez au bien-être que vous allez obtenir en vivant en bonne santé, avec du tonus et...un vieillissement retardé.

La patience est de rigueur car dans certains cas, les effets mettent du temps à venir. Si la meilleure gestion du sommeil apporte des bienfaits très rapidement, il n'en va pas de même pour l'alimentation ou l'activité physique et plus encore pour ce qui concerne certaines pensées toxiques.

Par expérience, je vous conseille de commencer par supprimer les habitudes qui nuisent à votre sommeil, car la qualité de ce dernier conditionne directement les résultats pour tout le reste.

Ensuite, choisissez votre plan de bataille en fonction de votre motivation et des priorités consécutives à votre état. Souvenez-vous du syndrome du musicien : la répétition de vos actions permettra ensuite de se débarrasser des mauvaises habitudes sans même en avoir conscience, donc, sans effort.

Quitte à se répéter, petit rappel sur les mauvaises habitudes à cibler en priorité :

- Le manque de sommeil,
- L'absence d'horaires réguliers pour le coucher et le réveil,
- La sédentarité avec absence d'activités physiques quotidiennes,
- Les excès de nourriture,
- La mauvaise alimentation : sucre, sel, mauvais gras, aliments transformés, trop de viande, trop d'alcool, denrées trop cuites, trop peu de poisson, le lait, l'excès de café, ...Documentez-vous sérieusement sur l'alimentation,
- L'absence d'une quantité d'eau suffisante,
- Le tabac,
- Un mental négatif : mauvaises pensées, mauvaise humeur, absence de gestion émotionnelle.

Cette liste est loin d'être exhaustive. Développez votre auto-observation et votre bon sens. L'objectif étant de vieillir le plus tard possible et en bonne santé, il suffit d'être conscient que tout ce qui nuit au fonctionnement de votre être accélérera inmanquablement la détérioration prématurée de votre « véhicule ».

Un mot sur le stress : lui céder c'est faire comme l'oxygène sur le métal. Il oxyde et acidifie votre corps provoquant l'inflammation. Ce n'est pas un hasard si l'on parle de « stress oxydatif ». La mauvaise habitude est de se soumettre avec fatalisme, la bonne c'est d'analyser les causes pour mieux les éliminer.

Chapitre 6

L'IMPORTANCE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

L'impact des émotions sur la santé de votre corps ne fait plus de doutes. Nous l'avons vu, 95% de nos réactions proviennent de l'inconscient. D'où l'importance de la maîtrise des trois premières composantes de l'intelligence émotionnelle :

- La conscience de ses émotions,
- La capacité de les influencer et de les maîtriser,
- La capacité à les exprimer.

Donc, plutôt que de se laisser gouverner dans nos actes et nos pensées, mieux vaut prendre l'habitude de faire émerger nos émotions dans le champ de conscience et d'apprendre à les gérer en prenant soin de ne surtout pas les refouler.

Se laisser conduire par les pensées négatives, c'est détériorer la bonne santé cellulaire et favoriser le vieillissement précoce. Les pensées négatives sont des émissions bioélectriques dont les fréquences perturbent la cellule et son ADN. Nous avons vu précédemment les conséquences du stress oxydatif, l'association constatée entre le refoulement émotionnel et le cancer. Ces deux exemples qui sont loin d'être exhaustifs démontrent l'impact totalement défavorable quant au bon état de notre physiologie et, par conséquent, de son vieillissement.

La pertinence de nos comportements physiques et psychiques étant conditionnée par la prise de conscience et la gestion émotionnelle, l'apprentissage d'une maîtrise de votre intelligence émotionnelle constitue un accompagnement indispensable à la prise des bonnes habitudes que nous avons évoquée. Certes, cela demande du temps (pour ne pas dire toute une vie) mais les avantages apparaissent progressivement et, finalement, assez vite.

L'important est d'y croire car nous finissons par devenir ce que nous pensons. Ce n'est pas un hasard si Luc DENRYCK dans son livre su KNAP que nous avons cité en référence consacre tout un chapitre sur la méthode pour rajeunir le corps avec la puissance de l'esprit. L'un agit sur l'autre et vice-versa. On sait que l'exercice améliore l'irrigation et l'oxygénation du cerveau en favorisant la croissance de nouvelles connexions neuronales. Ceci dit, le « Q.G. » de votre être reste le cerveau. Son énergie est considérable à tel point que KNAP avait beaucoup utilisé l'autosuggestion, c'est-à-dire la méthode « COUÉ » que nous devrions prendre beaucoup plus au sérieux. Ce dernier était pharmacien et KNAP était à la fois son ami et assistant.

On retrouve chez KNAP une comparaison très proche de celle de Bruce LIPTON si ce n'est que LIPTON parle de TV alors que KNAP bâtit sa comparaison avec le poste de radio. Pour lui l'organisme humain en bonne santé capte « L'onde de vie ». Il s'agit de syntoniser une longueur d'onde positive et guérissante avec le poste de radio qu'est le cerveau. Comme Bruce LIPTON, il pense que l'inconscient est plus fort que le conscient mais que nous pouvons en prendre le contrôle. Si l'imagination peut rendre le corps malade, elle peut aussi le guérir. Ajoutez à cela que les pensées positives proviennent des émotions positives et vous aurez saisi

l'importance à accorder à votre intelligence émotionnelle. La rigidité de l'esprit est un signe de vieillissement de la pensée. Il faut donc prendre des habitudes de souplesse dans les discussions, avoir une ouverture d'esprit, de la curiosité, de l'enthousiasme. L'autosuggestion (à ne pas confondre avec l'auto-illusion) rajeunit le cerveau par une autre vision du vieillissement. Votre subconscient optimisera le fonctionnement du conscient.

Tout part des émotions qui méritent d'être traitées...avec intelligence !

Chapitre 7

L'HABITUDE DE LA MESURE

Cette habitude permet d'illustrer le contrat que l'on se passe avec soi-même lorsque nous décidons d'inscrire des actions répétées dans notre vie. N'est-il pas vrai qu'une belle victoire est celle que l'on remporte avec soi-même et non pas sur les autres ?

Mesurer le suivi de ses actions comporte de multiples avantages :

- C'est d'abord se situer par rapport aux objectifs que l'on s'est fixés,
- Cela permet de décider à temps des actions correctrices à mener si besoin,
- Par ailleurs, la mesure est un puissant levier de motivation.

Qu'il s'agisse des activités physiques, des heures de sommeil, du contenu et de la quantité de votre alimentation, même si l'indicateur de mesure est sommaire, il permet de se redonner le sens du challenge dans un parcours parfois difficile en partant d'un constat plus factuel qu'une simple impression.

Il s'agit également de provoquer la répétition de vos actions, condition indispensable à la programmation de votre inconscient. Au fil du temps, vous appliquerez par « réflexe » toutes les mesures indispensables à un vieillissement retardé et en bonne santé. Les efforts ne seront plus nécessaires puisque ces habitudes deviendront votre façon naturelle de vivre.

L'expérience prouve que pour certaines activités prises pour retarder le vieillissement de votre organisme, vous conserverez l'habitude de suivre les résultats. C'est mon cas pour la marche rapide. Le simple fait de constater un fléchissement me réarme pour retrouver un rythme normal. Bref, la mesure devient un plaisir et non une contrainte. Comme quoi, mesurer, c'est aussi se motiver.

A chacune et à chacun de construire son système de suivi mais, pour les raisons évoquées ci-dessus, il est d'autant plus important de le faire que le vieillissement, pour être correctement géré, suppose des actions finalement assez nombreuses dans des domaines multiples.

CONCLUSION

Conduire le devenir du corps et de l'esprit dans le temps est à la portée de tous. On peut commencer à tout âge, mais s'y consacrer le plus tôt possible est de loin préférable.

Partant du principe que la diminution de notre potentiel physique diminue d'environ 1% par an à partir de 30 ans, les premiers signes du vieillissement apparaissent relativement tard. Je dis bien « relativement » car, malheureusement, la malnutrition frappe de plus en plus de jeune notamment avec l'obésité. Nous connaissons tous également des jeunes de 30 ans déjà bien vieux mentalement et psychologiquement.

Tout est en interaction dans notre être. Un dérèglement mental peut détériorer l'organisme et une dégradation physique peut barrer la route à la psychologie positive. N'espérez pas la pilule miracle « antiviellissement ». Elle n'existe pas. Il faut avoir une démarche holistique, c'est-à-dire globale, pour freiner ce processus inéluctable et nous permettre de le vivre en bonne santé.

La qualité de nos pensées gouverne nos comportements et nos actions. Même si réagissons à près de 95% de façon inconsciente, il n'appartient qu'à nous de reprogrammer cet inconscient convenablement d'où l'importance des « bonnes » habitudes.

Nos émotions sont une véritable boussole de conduite et notre intelligence est là pour les accompagner. Ces émotions nous indiqueront si nous sommes sur la voie du bien-être qui demeure LE facteur de la bonne façon de vieillir. Ce bien-être sera aussi conditionné par la façon dont vous traitez votre corps par l'exercice et l'alimentation.

Indiscutablement, les découvertes scientifiques nous permettent de mieux comprendre le processus du vieillissement. C'est le privilège de notre époque car cela nous donne la possibilité de reprendre des initiatives pertinentes. Or, il y a urgence car la stagnation de l'espérance de vie et l'accroissement du temps de vie en mauvaise santé sont avérées dans les pays dits évolués. La pollution, le rythme de vie, la dégradation des aliments commencent à nous conduire vers...une accélération du vieillissement.

Comme il n'appartient qu'à vous de reprendre l'initiative, je demeure optimiste.