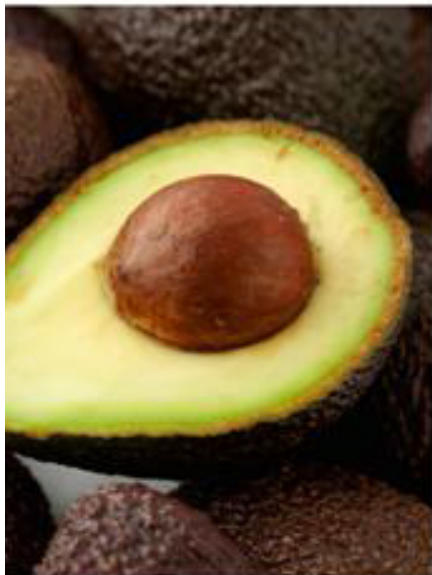




# Des aliments qui combattent le vieillissement

*Les meilleurs aliments anti-âge pour paraître et se sentir 10 ans plus jeune...  
Protéger votre peau, vos muscles, vos organes et vos articulations pour RALENTIR  
le vieillissement.*



Par **Mike Geary & Catherine Ebeling** RN, BSN

# Le TOP 101 des Aliments qui COMBATTENT le Vieillissement

**Les meilleurs aliments, épices, herbes et autres astuces qui vous aideront à rajeunir, vous faire paraître et sentir 10 ans plus jeune. Protéger votre peau, vos muscles, vos organes, vos articulations et ralentir le vieillissement.**

**Par Catherine Ebeling, infirmière, diplômée en soins infirmiers, et Mike Geary, Nutritionniste et Entraîneur qualifié, <http://www.toutsurlesabdos.com>**

***DÉCLARATION DE LIMITATION DE RESPONSABILITÉ :*** Les informations fournies par ce livre et par cette société ne sont pas un substitut à une consultation avec les conseils de votre médecin, et ne doivent donc pas être interprétées comme un conseil médical individuel. Si un quelconque problème persiste, s'il vous plaît n'hésitez pas à contactez votre médecin.

*Ce livre est fourni à titre informatif et personnel uniquement. Ce livre n'est pas destiné à toute tentative visant à prescrire ou à pratiquer la médecine. Ce livre n'est pas non plus conçu comme remède pour tout type de problème de santé aigu ou chronique. Vous devez toujours consulter un professionnel de santé diplômé et qualifié dans le cas où vous avez envie de prendre toute décision sur une question de santé.*

*Les auteurs de ce livre feront de leur mieux pour y ajouter des renseignements à jour et exacts sur les sujets abordés, mais ne garantissent aucune représentation ou garantie quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les auteurs de ce livre ne sont pas responsables de tout dommage ou blessure résultant de l'accès ou de l'impossibilité d'accéder à ce livre, ou pour votre dépendance à l'égard de toute information fournie dans le présent ouvrage.*

*Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système d'archivage ou traduite dans toute autre langue, sous quelque forme et par quelque moyen, sans l'autorisation écrite de l'auteur.*

# **Table des matières**

## **Introduction**

### **Chapitre 1 : Les (AGEs) qui nous font vieillir**

**Minimiser les effets des AGEs**

**Les aliments qui combattent les AGEs**

**Les suppléments qui aident à lutter contre les AGEs**

### **Chapitre 2 : La glycémie, l'insuline et le vieillissement - Les effets nocifs du sucre**

**Le problème avec les céréales**

**Contrôle de la glycémie pour ralentir le vieillissement**

**Les aliments à faible indice glycémique**

**Herbes, épices et divers aliments qui abaissent la glycémie**

**Suppléments qui aident à abaisser la glycémie**

### **Chapitre 3 : L'inflammation – La complice silencieuse du vieillissement**

**Les graisses et l'inflammation**

**La liste des aliments, des épices et des nutriments  
antivieillissement et anti-inflammatoires**

**Les aliments riches en graisses anti-inflammatoires**

**Herbes, épices et thés anti-inflammatoires**

### **Chapitre 4 : Les dommages de l'oxydation et les radicaux libres**

**Les nutriments antioxydants**

**La liste des aliments riches en antioxydants**

### **Chapitre 5 : Les graisses peuvent accélérer ou ralentir le processus de vieillissement**

**Les acides gras oméga-3 et oméga-6, tout est une question de proportions**

**Autres graisses anti-âge**

**La liste des meilleures graisses antivieillissement**

### **Chapitre 6 : Deux autres nutriments essentiels qui combattent le vieillissement : La vitamine D et les probiotiques (très puissants)**

**Bonus : Mangez pour rendre votre peau plus lisse et plus jeune**



# Introduction

Quelles sont les causes du vieillissement ?

Quelques-unes des causes connues du vieillissement sont de complexes interactions entre des changements environnementaux, alimentaires et intérieurs.

Beaucoup de gens pensent que la réponse à la lutte contre le vieillissement est de dépenser des centaines ou des milliers d'euros dans des crèmes et des potions antvieillissement onéreuses, des injections de substances toxiques ou de passer sous le bistouri du chirurgien. Cela peut sembler être la meilleure "solution", mais en réalité ce n'est pas le cas.

Vous pouvez réellement arrêter et prévenir le vieillissement de votre corps en faisant quelques changements sur votre alimentation. Modifier votre alimentation va non seulement changer la façon dont le monde vous voit, mais aussi la façon dont vous vous SENTEZ à l'intérieur !



Rapidement vous aurez beaucoup plus d'énergie, vous serez plus mince, plus fort, plus rapide, plus attentif, votre humeur s'améliorera. Votre libido reviendra. Votre sommeil sera meilleur. Vos articulations vous feront moins mal ou pas du tout. Votre apparence sera super. Votre peau sera douce et lisse. Votre vision de la vie va totalement changer lorsque vous réaliserez que vous n'allez pas céder au vieillissement et aux maladies chroniques.

Vous n'avez vraiment pas besoin de crèmes coûteuses et inutiles, ou de chirurgie plastique ; vous pouvez déjà commencer à faire des changements qui auront un effet à long terme sur la façon dont vous apparaîtrez et vous sentirez demain.

Vous ne pouvez pas toujours avoir le contrôle sur votre environnement, mais vous avez un grand contrôle sur votre alimentation qui à son tour vous aide à combattre tout ce qui accélère le vieillissement et ses causes : l'inflammation, les produits terminaux de glycation avancée "Advanced Glycation End products" (AGEs) et l'oxydation qui accélèrent le vieillissement, entraînant également des maladies chroniques.

Ces choses se produisent dans les cellules et les organes (notamment le cerveau) et déterminent les signes extérieurs du vieillissement tels que les rides et les excès de graisse corporelle, mais aussi des lésions internes, moins évidentes (mais plus graves) - les os, les muscles, les organes, le cerveau et les nerfs.

L'étendue des dégâts, dans le sens le plus large, dépend de votre régime alimentaire. Ce que vous mangez au jour le jour peut accélérer ou ralentir le vieillissement, mais également les maladies chroniques qui accompagnent souvent le vieillissement.

Avez-vous déjà remarqué comment certaines personnes ne font pas du tout leur âge réel, tandis que d'autres semblent beaucoup plus âgées ? Pourquoi ? Cela n'est pas SEULEMENT génétique.



La principale cause du vieillissement est votre ALIMENTATION. La nourriture que vous mangez peut être destructrice ou constructive et rendre votre corps plus ou moins vieux.

Le secret pour bien vieillir en restant en bonne santé, mince, être fort et libre de maladies, est de manger les bons aliments. Manger une grande variété d'aliments naturels réels, riches en antioxydants, faibles en sucre et en amidon, et riches de bons types de graisses, fera une ÉNORME différence dans la façon dont vous vous percevrez et vous sentirez. Faire la différence entre avoir l'air vieux avant l'heure ou paraître beaucoup plus jeune que votre âge.

Beaucoup de signes du vieillissement sont en fait le début d'une maladie chronique que nous ne devrions pas accepter comme inévitable. Les rides, le gain de poids, la perte de mémoire, la perte de force physique, la perte de désir sexuel, l'incapacité de dormir, la fatigue et la perte de tissu osseux ne sont pas des choses que nous devons accepter comme faisant partie de la normale progression du vieillissement. Ni les maladies, comme les maladies cardiaques, l'ostéoporose, le cancer, l'arthrite et le diabète ne devraient faire partie du vieillissement.



Beaucoup de personnes âgées sont en forme, fortes, minces, athlétiques, des personnes actives et productives avec une grande santé. Vous aussi vous pouvez être comme cela ! Plus tôt vous commencez avec des changements positifs dans votre alimentation, et mieux vous pouvez combattre et inverser les signes du vieillissement et de la maladie.

Notez que la plupart des avantages puissants anti-âge qui sont présentés dans ce manuel peuvent être obtenus à partir de produits naturels, des épices, des herbes, etc. Nous pourrions également citer quelques suppléments que nous utilisons nous-mêmes et qui contiennent de puissants ingrédients à base de plantes naturelles sous une forme plus concentrée que dans des aliments seuls. Ceux-ci sont facultatifs bien sûr, mais ils peuvent être un atout important à votre plan antiveilleissement.

# Chapitre 1

## Les AGEs qui nous font vieillir

Qu'est-ce que les AGEs ?

Les AGEs sont des produits terminaux de glycation avancée. Les AGEs peuvent se trouver dans la nourriture que nous mangeons, mais également formés au sein de votre corps. Les AGEs sont également produits lorsque les molécules de sucre sont fixées à des protéines ou des molécules grasses sans enzyme.

Alors pourquoi est-ce si important, me diriez-vous ?

Eh bien, les AGEs sont un des principaux responsables du vieillissement de l'organisme, ainsi que le début de nombreuses maladies chroniques. En fait, ces produits sont une des principales causes du diabète, des maladies cardiaques et bien d'autres.



Ces AGEs forment une substance collante semblable à une plaque dans le cerveau, dans le tissu nerveux et dans le reste du corps. Il est rapporté que lorsque les AGEs sont consommés, environ 10-30% d'entre eux sont absorbés dans le corps. La capacité du corps à les éliminer, une fois qu'ils sont absorbés, est très limitée, ce qui signifie qu'une fois que ces choses visqueuses, collantes et mauvaises entrent dans les cellules humaines, elles créent un dommage qui ne peut être complètement annulé.



Alors que tous les tissus humains sont soumis à des dommages avec les AGEs, la paroi des vaisseaux sanguins est particulièrement sensible, ainsi que certaines cellules nerveuses qui peuvent accumuler rapidement des dommages - surtout dans les vaisseaux sanguins des reins et des yeux, dans le cerveau et les cellules nerveuses, dans le collagène et dans votre ADN. Ces choses sont très graves et destructrices.

Les AGEs sont responsables de l'affaissement, des rides de la peau, des dommages au pancréas causant le diabète, et des dommages aux vaisseaux sanguins, conduisant à la formation de plaques qui causent des maladies cardiovasculaires.

En plus de l'irritation et de l'inflammation dans les vaisseaux sanguins, ils endommagent le collagène dans les parois des vaisseaux sanguins, conduisant à une augmentation de la pression artérielle. La glycation affaiblit également les parois des vaisseaux sanguins, ce qui peut conduire à des anévrismes et des accidents vasculaires cérébraux hémorragiques mortels.

Les AGEs contribuent également à la formation de la protéine amyloïde collante et des enchevêtrements neurofibrillaires qui prennent le contrôle du cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, causant la perte grave de mémoire et la démence.

Ils peuvent facilement endommager les nerfs, causant la neuropathie périphérique et la surdité, ainsi que attaquer les petits vaisseaux sanguins de l'œil, ce qui peut conduire à la cécité et créer des sous-produits nocifs qui peuvent se transformer en cancer.

La grande variété des maladies est le résultat de la glycation interférente avec les fonctions des cellules de notre organisme et des sous-produits hautement oxydants.

Comme vous pouvez le constater les AGEs créent de nombreux dommages. Mais d'où viennent-ils ?

Les produits terminaux de glycation avancée proviennent de deux sources principales :

- De notre alimentation (les AGEs exogènes)
- Produites en interne par l'organisme (les AGEs endogènes)

Tout aliment doré ou rôti, tels que le pain noir, la viande roussie ou grillée, le bacon, les cookies, les chips, les crackers, etc... contiennent des AGEs. Ils sont formés lorsque les aliments sont dorés à la chaleur comme dans la torréfaction, la friture ou la cuisson. La cuisson des aliments à des températures élevées sans eau ou sans liquides (tels que la friture) forme des sucres en liaison avec les protéines et les graisses des aliments pour former des AGEs.

Tout aliment qui est riche en graisses, protéines ou sucre peut produire des AGEs s'il est cuit sans eau. L'utilisation de l'eau en cours de cuisson comme en ragoût ou à la vapeur permet d'éviter que le sucre ne colle aux protéines et aux graisses et aide à prévenir la formation des AGEs.

La cuisson à une température inférieure contribue également à réduire les AGEs. Et, bien sûr, manger une partie de vos aliments crus réduit également la consommation d'AGEs.

Vous connaissez le croustillant sur la peau du poulet rôti ou de la dinde ? Et bien il est plein d'AGEs. Ainsi que les frites, le bacon et tout ce qui est cuit ou frit brun doré. Même un steak (avec la couche externe dorée, pas l'intérieur), la partie externe brune d'un muffin ou d'un croissant et le délicieux caramel sur votre dessert sont pleins d'AGEs.

Les aliments en conserve et transformés ont souvent des AGEs ajoutés pour améliorer leur saveur et leur donner un aspect plus attrayant. Les colorants de caramel sont un bon exemple de ce qui vient d'être dit. La liste des aliments avec des AGEs ajoutés comprend également les beignets, les pâtisseries, les biscuits, les chips, les boissons de couleur foncée et aussi la bière brune.

S'il est important d'essayer de réduire la consommation d'AGEs exogènes de la nourriture doré autant que possible, n'oubliez pas que vous pouvez aussi aider à contrer ses effets avec une alimentation riche en antioxydants.



Les AGEs endogènes (ou sous forme interne) sont produits dans le corps à partir de sucres et de glucides dans les aliments que vous mangez. Lorsque les sucres dans le corps sont en excès (sous la forme de glucose dans le sang) ils se lient à des protéines et conduisent à la glycation. Les personnes atteintes d'une glycémie chroniquement élevée ont le plus de dégâts avec les AGEs, comme celles atteintes de diabète de type 2 ou de syndrome métabolique.

Comme le dit un expert en nutrition Johnny Bowden, "C'est comme mettre du sucre dans un réservoir d'essence, cela ruine complètement la machine".

Certains types de sucres tels que le fructose sont bien plus sensibles (10 fois plus) à la glycation dans votre corps. Si vous regardez l'énorme quantité d'aliments qui contiennent du sirop de maïs à haute teneur en fructose ou le grand nombre de gens qui mangent des sucreries, des aliments transformés et des boissons gazeuses, pas étonnant qu'il y ait des taux si élevés de cancer, de diabète, de maladies cardiaques et autres maladies inflammatoires.

Donc, si vous voulez vieillir plus lentement, une grande priorité doit être de réduire ou d'éliminer le sirop de maïs riche en fructose de votre alimentation. Cela signifie qu'il est très important d'éliminer les sodas et autres boissons sucrées. Rappelez-vous que les petites quantités de fructose présentes dans les fruits naturels sont généralement bonnes pour la santé et bien tolérées par l'organisme. Toutefois, les jus de fruits emballés doivent être évités car ils contiennent du sucre en quantités supérieures à celles obtenues avec le fruit entier.

Le niveau d'AGEs peut être mesuré avec le même test utilisé par les diabétiques

pour surveiller les niveaux de glycémie à long terme. Un test sanguin relativement nouveau est connu comme test d'hémoglobine A1c.

Pour un vieillissement optimal, vos taux d'A1C (que vous soyez diabétique ou pas) doivent être inférieurs à 5%, ce qui signifie maintenir le niveau de sucre dans le sang à environ 90 mg/dl. Bien que ce soit un taux assez faible selon certains médecins conventionnels, ce pourcentage est facilement atteignable si vous mangez les bons aliments pour garder votre glycémie stable.

### **Minimiser les effets des AGEs**

- Gardez votre taux de sucre dans le sang bas avec une alimentation faible en glucides/sucres. Évitez en particulier le sucre qui provient du fructose, comme le sirop de maïs riche en fructose et les jus de fruits.
- Évitez ou réduisez au minimum les céréales, notamment le blé et le maïs, car ils ont tendance à augmenter considérablement votre taux de sucre sanguin. Les céréales sont souvent cuites ou frites pour devenir croustillantes et brunes, ce qui rend leur teneur en AGEs encore plus élevée. Je suis désolé, mais cela inclut aussi les pizzas cuites dans un four à bois et les beignets, les muffins, les pâtisseries et les croissants.
- Faites cuire la viande à des températures plus basses plus souvent - des températures élevées produisent beaucoup plus d'AGEs qu'une cuisson à feu doux. Faites cuire la viande dans un bouillon si possible, faire cuire dans une mijoteuse réduit la formation d'AGEs. La viande cuite et mi-cuite contient également moins d'AGEs que la viande bien cuite. La viande frite comme le bacon contient la plus forte concentration d'AGEs parmi toutes les autres viandes et devrait être limitée à une consommation occasionnelle et ne pas être une habitude quotidienne. Un autre exemple – lorsque l'on cuit une saucisse lentement à feu doux et avec un peu d'eau en utilisant un couvercle afin de minimiser la formation d'AGEs au lieu de la faire cuire dans une poêle à feu vif.
- Mangez des fruits et légumes crus, bouillis, mijotés ou cuits à la vapeur - incorporer de l'eau dans le processus de cuisson arrête la glycation.
- Évitez tous les aliments transformés. Non seulement ils sont plus concentrés en sucre, mais ils contiennent souvent des colorants de caramel et d'autres additifs à haute teneur en AGEs utilisés pour améliorer la couleur et l'apparence.
- Évitez les aliments dorés, rôtis, grillés, frits ou caramélisés. S'ils sont



bruns ou dorés c'est qu'ils contiennent très probablement des AGEs.

- Évitez les boissons de couleur sombre, la bière brune et tout ce qui contient un colorant de caramel.

### Les aliments qui combattent les AGEs

Tous les aliments ayant un indice glycémique faible qui n'augmentent pas beaucoup le taux de sucre dans le sang :

Le chou frisé, le chou ou les épinards	La cannelle, clou de girofle, curcuma
Les tomates	Les baies
Les carottes	Les cerises
Les patates douces	Le kiwi
Les poivrons rouges, jaunes ou verts	Les prunes
Les brocolis, le chou-fleur, le chou de Bruxelles	Les raisins rouges ou noirs
L'artichaut	Les haricots
	Le thé vert, noir, blanc, rooibos

### Les suppléments qui aident à lutter contre les AGEs

- **La l-carnosine** – C'est un acide aminé présent dans certaines protéines. La L-carnosine aide à empêcher la glycation en générant une enzyme qui est capable de neutraliser les AGEs déjà formées. Il est dit que ce supplément permet de réduire le risque de maladies neurodégénératives et les maladies inflammatoires au moyen de l'élimination des aldéhydes insaturés (sucres). Parce que la viande contient cet acide aminé, il y a moins de chances de produire des AGEs en mangeant de la viande plutôt que du pain et d'autres sources de glucides.
- **La benfotiamine** – Une graisse synthétique liposoluble de la vitamine B1. Cette substance a été conçue pour empêcher la formation d'AGEs. Elle bloque les processus biochimiques qui peuvent causer des lésions vasculaires, nerveuses, aux reins et à la rétine, liées aux AGEs et aux niveaux élevés de sucre dans le sang. La benfotiamine est un supplément synthétique et non naturel dérivé de la nourriture ou des herbes. Comme il s'agit d'un composé synthétique et non naturel, je serais personnellement d'avis d'éviter de l'utiliser car les effets secondaires à long terme peuvent être encore inconnus.

- **La pyridoxamine** - La vitamine B6 est impliquée dans des centaines de réactions enzymatiques dans l'organisme. Cette forme unique de vitamine B6 appelé pyridoxamine interfère spécifiquement dans les réactions de glycation toxiques dans le corps.
- **Les antioxydants** - Les aliments et les suppléments riches en antioxydants aident à lutter contre les ravages des AGEs. Les antioxydants que je préfère obtenir de la nourriture et non par un supplément sont la vitamine C, la vitamine E, la bêta-carotène, le zinc, le sélénium, la quercétine et les flavonoïdes. Deux suppléments qui sont particulièrement puissants en antioxydants comprennent l'acide alpha-lipoïque et l'astaxanthine provenant de l'huile de Krill. Ces deux suppléments peuvent être un excellent ajout à votre arsenal anti-âge pour des raisons qui vont au-delà de leur seule puissance antioxydante.
- **Les épices** - Les épices comme la cannelle, le gingembre, le curcuma et le poivre de Cayenne contiennent tous de puissants antioxydants, mais également des composés qui aident à contrôler votre glycémie pendant les repas. J'utilise 4 de ces épices (ainsi que beaucoup d'autres) librement dans n'importe quel plat et assaisonnement. Mais si je ne peux pas toujours utiliser ces 4 épices dans mon alimentation quotidiennement, j'aime aussi utiliser des capsules d'épices comme supplément.

## Chapitre 2

### La glycémie, l'insuline et le vieillissement - Les effets nocifs du sucre

En plus de la formation d'AGEs hautement destructeurs, le sucre sous toutes ses formes (fructose, saccharose, glucose, galactose, lactose et autres) a d'autres moyens d'infliger de graves dommages à votre corps et accélérer le processus de vieillissement.

Le fructose est le pire de tous les sucres, mais toutes les formes de sucre qui affectent le niveau de sucre dans le sang, ainsi que l'insuline qui en résulte, peuvent être nocifs. Selon le Dr Joseph Mercola :

*"Le fructose, en particulier, est très pro-inflammatoire, ce qui facilite la formation d'AGEs et accélère le processus de vieillissement. Il facilite également la croissance dangereuse des cellules adipeuses autour des organes vitaux qui sont la marque de diabète et de maladies cardiaques. Dans une étude, 16 volontaires soumis à un régime riche en fructose ont produit de nouvelles cellules graisseuses autour des organes cardiaques, hépatiques et digestifs en seulement 10 semaines".*

Ainsi limiter le sucre sous toutes ses formes interne et externe, aiderait plus facilement à ralentir le processus de vieillissement.

Le sucre, en particulier le fructose et la saccharose augmentent le taux d'insuline tout en réduisant la capacité de l'organisme à lutter efficacement contre cette augmentation du sucre dans le sang. C'est l'une des principales causes de maladies dégénératives.

L'excès de sucre affaiblit ou paralyse le système immunitaire, le rendant plus sensible aux maladies infectieuses ou aux maladies et complications mineures. Par exemple, un petit rhume peut devenir une fièvre, une pneumonie ou une bronchite - et dans certains cas, peut être mortelle si vous êtes âgé et en mauvaise santé.

Un Français moyen avec un régime alimentaire stéréotype consomme près d'un demi kilo de sucre par SEMAINE. Et si vous ajoutez les autres aliments transformés comme le pain blanc ou complet, les pâtes, les gâteaux et les glucides raffinés qui se transforment en sucre dans l'organisme, il n'est pas étonnant qu'il y ait une énorme augmentation du diabète.

Ce peut-il que le sucre soit si MAUVAIS ? En un mot... OUI !

Nous allons définir ce que nous entendons par "sucre". Nous sommes habitués à penser au sucre comme une substance blanche que l'on trouve dans de petits bols sur nos tables ou dans de petits sachets dans les restaurants. La vérité est qu'il y a beaucoup de différents types de sucres auxquels notre corps ne réagit pas de la même façon.

Le "sirop de maïs à haute teneur en fructose" est la forme de sucre que vous voyez sur presque toutes les étiquettes de produits alimentaires traités ou emballés, ou dans la plupart des boissons gazeuses. Il existe de nombreuses autres formes de sucres, mais pour l'instant, concentrons-nous sur les deux sucres les plus souvent consommés, le saccharose et le fructose.

Le sucre blanc normal de table et le sucre roux sont appelés "saccharose". Le saccharose est composé d'une molécule de glucose liée à une molécule de fructose. Par conséquent, cela signifie que le saccharose est constitué d'environ 50% de glucose et 50% de fructose. Le fructose est 2 fois plus sucré que le glucose. Parce que le sucre de table est constitué en moitié de fructose, il est beaucoup plus sucré que l'amidon de pommes de terre, le pain ou d'autres glucides qui se transforment aussi en glucose dans le corps.

Plus il y a de fructose dans quelque type de sucre et plus il est sucré.



Le sirop de maïs à haute teneur en fructose est formé à partir d'environ 55% de fructose et 45% de glucose (mais peut avoir une teneur élevée en fructose selon le type). C'est ce qui le rend plus sucré que le sucre de table ordinaire.

Les effets nocifs du sucre sont dus à la façon dont le corps métabolise la partie de *fructose* du sucre. Par exemple, si vous mangez 100 calories de féculents comme les pâtes ou les pommes de terre (qui sont convertis en glucose dans l'organisme) ou 100 calories de sucre (rappelez-vous que cette proportion est de 50/50% de glucose et de fructose), ceux-ci seront métabolisés différemment



et auront un effet différent sur votre corps.

L'explication est la suivante :

- ***Le fructose est métabolisé par le foie.***
- ***Le glucose du sucre et de l'amidon est métabolisé dans nos cellules.***

Pourquoi est-ce important ?

La consommation de sucre ou de SMRF (sirop de maïs riche en fructose) oblige le foie à travailler très dur pour traiter le fructose. Si le même sucre est présenté sous forme liquide comme dans les boissons gazeuses ou des jus de fruits, le fructose affecte votre système immédiatement, et le foie entraîne une surcharge dans une tentative de le traiter. Le fructose dans le sirop de maïs à haute teneur en fructose affecte le foie aussi vite que le sucre de canne normal, parce que dans ce cas, le fructose n'est pas lié au glucose. Donc, votre foie reçoit plus rapidement une énorme dose de fructose !

Lorsque le fructose est ingéré rapidement en grandes quantités, le foie le transforme en graisse. La graisse se transforme en une substance appelée triglycérides, un facteur clé pour les maladies cardiaques. Quelques-unes de ces triglycérides sanguins flottent et sont stockées sous forme de graisses dans votre corps.

En tout cas, l'excès de graisse est stocké dans le foie. Vous n'avez jamais entendu parler de la "maladie du foie gras" ? Lorsque le foie commence à stocker une quantité excessive de graisses, il s'en suit la création de la résistance à l'insuline et le syndrome métabolique pour former le diabète de type 2.

Le résultat : un vieillissement accéléré, des maladies chroniques, et parfois même, la mort, tous dus à l'excès de sucre.

D'autres façons dont le fructose accélère le vieillissement et les maladies :

- Le fructose élève l'acide urique, ce qui entraîne non seulement une augmentation de la pression, mais aussi des inflammations chroniques de bas niveau qui en théorie peuvent affecter presque tous les systèmes de votre corps pour accélérer le vieillissement et les maladies chroniques.

Vous n'avez jamais entendu parler de la goutte ? C'est une forme d'arthrite douloureuse dans laquelle les cristaux d'acide urique se forment dans les articulations, surtout au niveau des pieds et des mains.

- Le fructose force votre corps à prendre du poids en arrêtant le système de contrôle de l'appétit. Consommer des aliments contenant du fructose vous donne réellement faim, en trompant vos hormones. Vous ne vous sentez pas rassasié lorsque vous le devriez, par conséquent, vous continuez à manger.
- Le fructose vous entraîne rapidement et facilement vers un gain de poids, une obésité abdominale (oui, c'est de là que vient la redoutable "graisse abdominale") et une diminution du taux de HDL (bon cholestérol), soit une augmentation du LDL (mauvais cholestérol), une augmentation des triglycérides, une élévation de la glycémie et de la pression artérielle, ce qui provoque un syndrome métabolique. Et bien sûr, cela vous entraîne directement vers l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques.

Maintenant, nous allons parler du diabète, une maladie très courante de nos jours.

Le diabète mène directement à un vieillissement prématuré (y compris avec une peau ridée et flasque) et des complications plus graves telles que :

- Les maladies du cœur et les AVC
- L'hypertension artérielle
- La cécité
- Les maladies du rein
- Les maladies du système nerveux (neuropathie)
- L'amputation des membres

Nous savons que l'un des facteurs prédictifs les plus précis de la maladie cardiaque et du diabète est une condition appelée "syndrome métabolique".

Qu'est-ce que le syndrome métabolique ? Cela signifie que votre corps est devenu résistant à l'insuline, entre autres termes. Normalement, lorsque vous mangez des glucides ou du sucre, votre taux de sucre dans le sang augmente,

l'insuline est ensuite libérée pour contrer l'augmentation du sucre dans le sang et les niveaux de sucre dans le sang à un niveau normal.

Si votre alimentation est riche en sucre et en féculents, votre corps produit de l'insuline en permanence pour réduire votre niveau de sucre dans le sang. Finalement, les cellules ne sont plus en mesure de répondre à l'insuline et le pancréas ne parvient pas à créer suffisamment d'insuline en réponse à la demande, et s'épuise. Les niveaux de sucre dans le sang commencent à être hors de contrôle et doivent rester constamment élevés, jusqu'à ce que vous vous retrouviez avec un diabète de type 2.

Ajoutons la maladie la plus mortelle qui est directement liée au sucre et à d'insuline – le cancer.

Selon l'Agence Internationale de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la recherche sur le cancer : vos chances de tomber malade d'un cancer sont beaucoup plus élevées si vous êtes obèse, diabétique ou résistant à l'insuline.

Quel est le lien ? Le sucre.

Les chances de mourir d'une forme de cancer sont beaucoup plus élevées si votre alimentation est riche en sucre. Les chercheurs sur le cancer savent maintenant que le problème avec la résistance à l'insuline et le cancer est que nous sécrétons plus d'insuline, et produisons également une hormone connue comme "facteur de croissance analogue à l'insuline", l'insuline favorise aussi la croissance de la tumeur.

Craig Thompson, président du Centre Memorial Sloan-Kettering de Cancérologie à New York a déclaré que de nombreuses tumeurs humaines dépendent de l'insuline pour croître et se multiplier. Certains cancers développent des mutations qui alimentent réellement l'insuline, et d'autres cancers, en profitant seulement des niveaux élevés de sucre sanguin et d'insuline à partir du syndrome métabolique, de l'obésité ou du diabète de type 2.

La plupart des cellules précancéreuses n'obtiendront jamais les mutations qui les transforment en tumeurs malignes si elles ne sont pas conduites par l'insuline pour absorber de plus en plus de sucre dans le sang et le métaboliser.

## **Le problème avec les céréales**

Lorsque vous jetez un œil aux réserves alimentaires de la plupart des sociétés modernes, le dénominateur commun est une surcharge de glucides et de céréales transformées - souvent combinés avec du sucre ou du fructose (sous forme de sirop de maïs riche en fructose).

Le blé et le maïs sont deux des pires glucides pour la glycémie et le vieillissement.

Nos ancêtres du paléolithique ne mangeaient pas de céréales - du moins pas dans les quantités que nous mangeons aujourd'hui. Les archéologues pensent que l'alimentation humaine ancestrale avant la révolution agricole contenait de très petites quantités de céréales qui ont probablement été collectées et ajoutées aux soupes ou aux ragoûts. Cependant, nos ancêtres paléolithiques n'avaient aucun moyen de consommer de grandes quantités de céréales comme les humains modernes avec la consommation de pain, de muffins, de pâtes et de nombreux autres aliments qui sont considérés comme "aliments de base" de l'alimentation moderne.

La consommation de céréales dans la plupart des pays n'a cessé d'augmenter au cours des 30-50 dernières années, au point que les céréales sont devenues des aliments de base dans l'alimentation de nombreuses personnes. Étant donné que la consommation de céréales a augmenté, l'obésité et le surpoids des personnes ont également augmenté.

Bien sûr, il y a aussi d'autres facteurs qui interviennent dans cette augmentation, y compris un mode de vie plus sédentaire et la consommation accrue de sucre et de SMRF.

Aujourd'hui, les farines sont plus raffinées que jamais et manquent de fibres et d'éléments nutritifs essentiels. La version moderne du blé, le *Triticum aestivum*, est très différente du blé utilisé par nos ancêtres. Le blé moderne a été génétiquement modifié par des centaines d'hybrides, et manipulé pour devenir très différent de ce qu'il était auparavant.

Les protéines du gluten de blé moderne sont très différentes de celles du gluten de blé du passé. C'est peut-être une des raisons de l'augmentation soudaine de l'incidence de la maladie coéliqua et de la sensibilité au gluten.



Le blé est très différent aujourd'hui comparé juste 50 ans en arrière, car il contient différents niveaux d'anti-nutriments et de gluten avec des différences biochimiques globales.

Pour l'essentiel, les grandes industries agro-alimentaires ont hybridé fortement le blé au cours des 50 dernières années pour améliorer les rendements et les caractéristiques des zones de cultures, mais n'ont jamais pensé aux conséquences des changements dans la structure biochimique du blé pour la santé humaine. Bien que les différences biochimiques puissent sembler petites, elles peuvent avoir un fort impact sur la façon dont le système digestif humain traite la nourriture.

Dr. William Davis dans son livre, *Wheat Belly* (gros ventre avec du blé), pointe du doigt dans un passage : *"les protéines du gluten de blé, en particulier, souffrent de changements structurels majeurs avec une hybridation. Dans une expérience d'hybridation, 14 nouvelles protéines de gluten ont été identifiées dans une progéniture qui n'était pas présente dans chaque plant parent de blé"*. Cela signifie que les protéines modernes de gluten de blé contiennent de nouvelles protéines "étrangères" auxquelles le système digestif humain n'est pas adapté à digérer correctement.



Au cours des dernières années, les scientifiques ont commencé à découvrir les liens entre le blé et une variété de maladies inflammatoires, la polyarthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires de l'intestin, le reflux gastro-oesophagien, les migraines, l'arthrite et plus encore. Le blé peut également provoquer une inflammation de bas niveau, à long terme, peut-être due à sa

teneur en gluten, d'autres anti-nutriments ou peut-être même à la réponse commune extrême de sucre dans le sang d'aliments contenant du blé.

Beaucoup de gens ne feraient jamais le lien entre ces symptômes en mangeant des céréales ; mais le gain de poids, les symptômes émotionnels, physiques et mentaux sont assez fréquents avec la sensibilité au gluten.

La sensibilité au gluten augmente considérablement l'inflammation non seulement dans le système digestif, mais aussi dans tout le corps. La sensibilité au gluten et la maladie cœliaque bloquent également l'absorption des éléments nutritifs importants, créant des lacunes qui conduisent à des maladies fréquentes, des maladies chroniques, un affaiblissement du système immunitaire, des problèmes de santé mentale et de démence.

Le blé contient également un type de glucide appelé Amylopectine A qui augmente les niveaux de sucre dans le sang. Manger seulement deux tranches de pain complet (le type de pain que les médias disent être "sain") augmente plus le taux de sucre sanguin que deux cuillères à soupe de sucre pur.

Une glycémie élevée conduit à une libération d'insuline, au stockage des graisses, un gain de poids, une production d'AGEs et une inflammation. C'est un cercle vicieux.

Tout cela peut conduire à un vieillissement accéléré et des maladies chroniques.

Le maïs peut également être un problème important comme le blé. Les cultures exceptionnelles de maïs et les subventions gouvernementales aident à baisser son prix, qui à son tour maintient les prix bas pour la plupart des articles malsains. Le maïs est dans la plupart des aliments emballés que nous achetons dans les magasins agroalimentaires.

Contrairement à la croyance populaire, le maïs est une céréale, pas un légume, et ce n'est pas un aliment approprié pour plusieurs raisons. Il contient une très forte teneur en sucre et empêche les nutriments d'être utilisés dans le corps (par son contenu d'antinutriments).

Tout est déjà dans les gènes de nos ancêtres et d'autres civilisations antiques. Lorsque les Mayas et les Amérindiens ont changé leur régime alimentaire avec pour base du maïs, les taux d'anémie, d'arthrite, de rachitisme, de maladies infectieuses et d'ostéoporose ont grimpé en flèche, et la durée de vie moyenne de ces indigènes s'est réduite de façon spectaculaire.

Notre corps n'est pas fait pour fonctionner avec des aliments à base de céréales comme principale source de notre apport calorique.

Le maïs est transformé en sucre très rapidement dans le corps, ce qui augmente le taux d'insuline, il vous rend plus affamé et force votre corps à stocker les calories sous forme de graisse. Ne faites pas cette erreur – ce n'est pas parce que le maïs n'a pas un goût sucré que cela signifie qu'il ne contient pas de glucides qui se transforment rapidement en sucres. Après le repas, votre corps transforme rapidement les produits à base de maïs et le maïs, en sucre. Même les produits avec de l'amidon de maïs se transforment très rapidement dans le corps, ce qui augmente considérablement les niveaux de sucre dans le sang et provoque une grande envie supplémentaire d'aliments sucrés.

Le maïs contient des niveaux élevés de phytates, un produit chimique qui se lie au fer et empêche son absorption par le corps. Donc par conséquent, une alimentation riche en phytates conduit les gens à avoir une plus grande probabilité de carences en fer, d'anémie et de fatigue. Les phytates empêchent également l'utilisation d'autres vitamines et minéraux, créant des carences nutritionnelles qui conduisent à la maladie, la dégénérescence physique et le vieillissement.

Le maïs est également une faible source de minéraux essentiels comme le calcium, le magnésium, le zinc et les vitamines telles que la niacine (B3). Les carences en niacine mènent à un état connu de "pellagre" très fréquent dans les civilisations qui suivent un régime à base de maïs. Cela peut causer une variété de problèmes de santé, comme la dermatite, la diarrhée et la dépression.

Ainsi, une alimentation riche en céréales transformées - principalement le maïs et le blé - accélère effectivement le processus de vieillissement et provoque une augmentation de l'inflammation et de la sensibilité aux maladies.

Rappelez-vous que même les céréales comme le riz brun et l'avoine peuvent entraîner des augmentations significatives dans les niveaux de sucre dans le corps, surtout si vous êtes un athlète extrêmement actif.

Bien que le riz et la farine d'avoine entraînent moins de problèmes inflammatoires du système digestif que le blé et le maïs, cela ne signifie pas que ce sont des aliments idéaux pour vos repas. Une ou deux fois par semaine c'est probablement acceptable, mais personnellement, je n'en consommerai pas tous les jours.

## **Contrôle de la glycémie pour ralentir le vieillissement**

Suivre un régime alimentaire plus de type Paléolithique, qui est presque dépourvue de céréales (ou une quantité plutôt modeste de céréales) est un excellent moyen pour contrôler la glycémie et l'action des AGEs. Ce type d'alimentation met l'accent sur l'importance de manger de vrais aliments comme de la viande d'animaux nourris naturellement (avec de l'herbe) et du poisson sauvage avec de grandes quantités de graisses saines, évitant ou minimisant les céréales, les aliments transformés et les sucres.

Les aliments riches en fibres sont généralement de faible index glycémique, ainsi que les aliments composés principalement de matières grasses ou de protéines. Lorsque vous mangez un aliment avec une grande quantité de sucre ou d'amidon, tels que des fruits, accompagnez-les avec une protéine et/ou une graisse saine pour ralentir l'absorption dans le système digestif. Cela permet de maintenir et de contrôler le niveau de glycémie dans le sang. Par exemple, si vous avez une pomme comme collation, accompagnez-la avec un fruit à coque comme des amandes (ou du beurre d'amande), des noix ou des noix de pécan, car cela permet d'équilibrer et de ralentir l'absorption du sucre dans le sang par leur association avec des graisses saines, des protéines et des fibres contenues dans les fruits à coque.

Les viandes et autres protéines comme le fromage, les œufs, le poisson et le poulet sont tous à faible indice glycémique. Évitez cependant les viandes transformées comme les viandes et les saucisses en conserve, car elles contiennent souvent une quantité étonnamment élevée de sucre.

Les graisses saines ont un très faible effet sur la glycémie, et vous aident à maintenir des niveaux bas et stables, ce qui est idéal pour ralentir le processus de vieillissement. L'huile d'olive vierge, le beurre, l'avocat, le fromage, les fruits secs, les noix de coco et l'huile de noix de coco sont tous des aliments qui aident à maintenir un niveau de glycémie faible et stable.

En se concentrant sur les aliments avec un indice glycémique faible et les aliments sains à base de protéines et de graisses, au lieu d'aliments traités et emballés, avec de l'amidon et des sucres raffinés ajoutés, vous pouvez empêcher le taux de glycémie de monter et descendre en permanence.

## Les aliments à faible indice glycémique

Noix	Haricots verts
Cacahuètes	Poivrons rouges
Noix de cajou	Oignons
Noix du Brésil	Fromages, surtout Fromage cru
Noix de macadamia	Yogourt nature
Noix de pécan	Patates douces
Amandes	Sarrasin (en faible quantité)
Pistaches	Riz complet (en faible quantité)
Arachides et beurres de fruits à coque	Quinoa (en faible quantité)
Avocats	Cerises
Houmous	Prunes
Pois chiches	Pamplemousse
Lentilles	Pêches
Pois jaunes cassés	Pommes
Petit pois	Poires
Carottes (cruées)	Abricots séchés
Aubergine	Noix de coco
Brocoli	Lait de coco
Chou-fleur	Kiwi
Chou	Fraises
Champignons	Mûres
Laitue	Framboises

## Herbes, épices et divers aliments qui abaissent la glycémie



Il s'est avéré que de nombreuses herbes et épices sont aussi puissantes que certains médicaments quand il s'agit de réduire et de stabiliser la glycémie. Mais si vous êtes sous traitement médical, vérifiez toujours auprès de votre médecin pour être sûr que l'ajout d'épices n'interférera pas dans votre traitement.

**La cannelle** - Des études ont montré que la cannelle améliore la sensibilité à l'insuline et stabilise la glycémie avec une demi cuillère à café par jour. D'après une étude publiée en 2003 dans la revue *Diabetes Care* médical, lorsque la cannelle est prise pendant 40 jours sous forme de doses modérées (de 1 à 6 grammes par jour) les niveaux de glycémie se réduisent de 18-29%. Le meilleur type de cannelle à consommer est celle de Saigon.

Ajouter une demi cuillère à café ou presque de cannelle à votre tasse de thé tous les jours est un moyen savoureux de profiter des avantages du contrôle de la glycémie !

**Le clous de girofle** - Cette épice contient des antioxydants puissants, y compris des anthocyanes et des composés phénoliques. Les clous de girofle contiennent des antiseptiques et des bactéricides, et offrent des avantages anti-inflammatoires, analgésiques et digestifs pour la santé. L'huile de clou de girofle peut aussi être utilisée pour soulager la douleur des maux de dents, des maux de tête, et comme remède contre la toux et l'indigestion.

**La coriandre et les graines de coriandre** - Les feuilles de coriandre ainsi que les graines sont utilisées dans de nombreux aliments. En Europe, les graines de coriandre sont souvent associées à une plante aux effets "antidiabétiques". Elles sont connues pour stimuler la sécrétion d'insuline et baisser la glycémie. Elles ont également des effets très bénéfiques sur le cholestérol avec un abaissement du cholestérol LDL et une augmentation du bon cholestérol HDL.

**Le cumin** - Comme la cannelle, le cumin maintient le niveau de glycémie stable. Il a été démontré que le cumin a des effets similaires à certains médicaments pour le diabète couramment utilisés pour ajuster l'insuline et le glycogène. Le cumin est également efficace dans la stimulation des enzymes pancréatiques qui aident à la digestion des protéines, des graisses et des glucides.

**Le fenugrec** – Les graines de fenugrec aident à baisser le niveau de glycémie, en particulier après un repas. Les composants actifs sont la trigonelline et la 4-hydroxyisoleucine. Ces ingrédients semblent stimuler directement l'insuline. Cette réaction dépend des niveaux élevés de glucose, par conséquent, cela peut ne pas être la même chose dans des conditions de faible taux de glucose dans le sang.

**Le ginseng** – Le ginseng contient une substance appelée ginsénoside. Les chercheurs ont constaté que le ginseng ralentit l'absorption des glucides, augmente la capacité des cellules à utiliser le glucose et stimule la sécrétion d'insuline dans le pancréas. Les études menées à l'Université de Toronto ont montré que les capsules de ginseng peuvent réduire la glycémie de 15-20%.

**La sauge** - Cette plante contient des phytostérols qui, selon une étude allemande, ont permis de réduire les niveaux de sucre dans le sang de diabétiques qui en ont bu en infusion. Elle est souvent utilisée pour relever des plats de viandes et des soupes, mais peut aussi être bue comme un thé.

**Le curcuma** – Le curcuma est capable de bloquer les enzymes qui transforment les glucides en glucose, abaissant les niveaux de sucre dans le sang. L'un des ingrédients actifs dans le curcuma est la curcumine qui induit l'écoulement de la bile et détruit la graisse. J'aime parfois ajouter du curcuma à mes œufs brouillés et manger un plat de curry quelques fois par mois, ce n'est pas seulement savoureux, mais aussi très sain ! Je prends aussi quelques capsules de curcuma pur chaque jour pour en consommer un peu plus car ce n'est pas une épice qui est utilisée quotidiennement pour cuisiner.



**Le jus de citron** - Des études montrent qu'un minimum de 2 cuillères à soupe de jus de citron dans un verre d'eau abaisse le taux de sucre dans le sang de 20%. Les effets semblent être liés aux acides, il est aussi connu que les autres acides peuvent aussi avoir un effet hypoglycémiant. L'acidité des aliments ralentit la vitesse de vidange gastrique naturelle, conduisant à une absorption plus lente des hydrates de carbone. J'aime presser quelques tranches de citron dans mon thé glacé sans sucre pendant la journée, ou dans un verre d'eau pendant mon repas.

## **Suppléments qui aident à abaisser la glycémie**

**L'acide alpha-lipoïque (ALA)** - Cet antioxydant super puissant aide à contrôler les niveaux de glycémie dans le sang et augmenter la sensibilité à l'insuline. Des études ont montré que l'acide alpha-lipoïque rajeunit et remplace les mitochondries endommagées, la centrale électrique et le générateur d'énergie dans nos cellules, et contribue à lutter contre le vieillissement. L'acide alpha-lipoïque est particulièrement connu pour augmenter les niveaux de glutathion (un des composés antioxydants les plus protecteurs et détoxifiants du corps) comme ceux d'une personne plus jeune. Il agit également comme un agent anti-inflammatoire puissant, permettant d'éviter de nombreuses maladies dégénératives. L'acide alpha-lipoïque améliore également la composition corporelle et la masse musculaire maigre, la tolérance au glucose et l'énergie. Il est considéré comme un traitement très prometteur contre l'obésité et le diabète de type 2.

**Le magnésium** - On estime que 80% ou plus de la population des pays civilisés ont une carence en magnésium, ce qui peut aggraver les effets de l'hyperglycémie et la résistance à l'insuline. Certaines études montrent que le magnésium aide à métaboliser les glucides, améliorer la sensibilité à l'insuline et abaisser le taux de glucose sanguin en aidant l'organisme à exécuter au moins 300 fonctions enzymatiques différentes nécessaires. Une carence en magnésium réduit également le taux de glycémie des diabétiques.

**Le chrome** - Ce minéral est censé améliorer l'action de l'insuline, en plus d'être impliqué dans le métabolisme des glucides, des graisses et des protéines. Certaines recherches montrent qu'il aide à normaliser la glycémie.

**Le vanadium** - Ce minéral se trouve en faibles concentrations dans les aliments comme les champignons, les fruits de mer et quelques épices comme le poivre noir, le persil et l'aneth. Des études telles que celles rapportées par l'Université

du Maryland Medical Center suggèrent que le vanadium peut réduire les niveaux de sucre dans le sang et améliorer la sensibilité à l'insuline chez les personnes atteintes de diabète de type 2.

**Le zinc** - Le zinc aide à la production et le stockage de l'insuline. Les personnes qui suivent un régime végétarien ou végétalien (en particulier ceux qui mangent beaucoup de soja) ont tendance à avoir une carence en zinc. Les aliments qui contiennent du zinc sont les huîtres fraîches, la racine de gingembre, l'agneau, les noix de pécan, les pois cassés, le jaune d'œuf, le foie de bœuf, les haricots de Lima, les amandes, les noix, les sardines, le poulet et le sarrasin.

## Chapitre 3

### L'inflammation – La complice silencieuse du vieillissement

L'inflammation est en fait un produit de notre système immunitaire et la réponse protectrice du corps aux dommages, aux bactéries dangereuses, aux virus ou aux toxines. Normalement, c'est une partie de la réponse du système immunitaire pour prévenir que de dangereux envahisseurs veulent prendre possession de notre corps.

Nous devenons souvent nos propres pires ennemis lorsque notre système immunitaire trop actif et la réponse inflammatoire finissent par nuire à notre corps. Et, malheureusement, une fois lancé, l'inflammation devient difficile à éradiquer. L'inflammation est souvent silencieuse, mais elle peut aussi être mortelle. Elle peut être complètement invisible à nos yeux, et souvent seuls des tests sanguins spécifiques peuvent indiquer des niveaux élevés d'inflammation.



Pourquoi ? Parce que la plupart des aliments, des additifs et produits chimiques dans notre environnement quotidien sont des substances qui déclenchent les défenses de notre corps.

On pensait autrefois que le vieillissement apparaissait avec des d'inflammations chroniques qui pouvaient alors se transformer en maladie chronique. Au fil du temps, l'inflammation chronique peut conduire à la dégradation du collagène, la destruction des articulations, des vaisseaux sanguins, du système digestif, des tissus du cerveau et des nerfs ainsi que d'autres organes, un vieillissement prématuré, des maladies, et finalement, la mort.

L'idée que l'inflammation chronique est liée au vieillissement et à la maladie a été commune pendant une longue période, mais seulement au cours des dernières années cela a fait l'objet d'études intensives.

Des spécialistes de gériatrie ont reconnu depuis des années que l'inflammation semble augmenter avec l'âge, mais personne n'est vraiment sûr si c'est le vieillissement ou l'inflammation qui est venu en premier. L'inflammation a également un lien très fort avec la maladie, surtout avec les maladies chroniques, on a donc toujours pensé qu'avec le vieillissement venaient également l'inflammation et les maladies.

La seule chose dont nous sommes sûrs maintenant, cependant, c'est que le vieillissement n'a pas besoin d'être accompagné par une inflammation, ce qui signifie que beaucoup d'entre nous peuvent vivre jusqu'à un âge avancé sans maladies chroniques. Réduire l'inflammation en premier temps avant qu'elle ne vous face vieillir plus rapidement et conduire à la maladie, peut être contrôlé en grande partie avec la bonne alimentation.

D'après Tracy Russell, professeur de pathologie et de biochimie à la faculté de médecine de l'Université du Vermont, pionnier dans le domaine de la recherche et qui a démontré le rôle de l'inflammation dans les maladies cardiaques :

*"Les facteurs inflammatoires sont des facteurs prédictifs de presque tous les problèmes de santé graves qui peuvent survenir au fil du temps. Ils devancent des crises et insuffisances cardiaques, le diabète, une fragilité dans la vieillesse, un déclin de la fonction cognitive, et même le cancer..."*

L'homme primitif avait besoin d'un système immunitaire fort pour combattre les maladies et les infections dangereuses et mortelles. Aujourd'hui, nous vivons dans un monde qui est "stérilisé", où notre système immunitaire est exposé quotidiennement à de moins nombreuses bactéries et autres micro-organismes par rapport à nos ancêtres. Dans certains cas, cela est positif (en termes d'infections dangereuses), mais en général, pour la solidité globale du système immunitaire, ce n'est pas aussi positif. Alors que la capacité de survivre et de prospérer en tant qu'êtres humains a beaucoup à voir avec la force de notre système immunitaire, apparemment dans notre nouveau monde, trop stérile, notre système immunitaire et inflammatoire nous a tourné le dos.

Les patients âgés atteints de la maladie d'Alzheimer (une dégénération progressive et chronique du cerveau) montrent des zones du cerveau bouchées

par des plaques et des enchevêtrements neurofibrillaires. Ces mêmes patients ont trouvé de nombreuses cellules inflammatoires et des cytokines (un produit de la réaction du système immunitaire). Clairement la maladie d'Alzheimer a une forte association avec l'inflammation.

Dans le diabète, l'inflammation et la résistance à l'insuline travaillent ensemble pour leur destruction. L'hyperglycémie augmente les marqueurs inflammatoires dans le corps. Les médicaments qui semblent restaurer la sensibilité à l'insuline sont également efficaces dans la réduction des marqueurs d'inflammation du corps, telles que l'IL-6 et le CRP.

Même l'ostéoporose et la dépression peuvent avoir des racines inflammatoires avec une faiblesse associée au vieillissement. Les scientifiques ont également constaté que l'activité inflammatoire détériorait les musculaires squelettiques, entraînant une perte de la masse musculaire maigre. Et qui plus est, l'excès de graisse corporelle a tendance à faire apparaître ces maladies plus tôt, car la présence de cellules de graisse augmente l'inflammation et conduit à un vieillissement prématuré.

L'inflammation peut être un très subtil processus – dont vous ne pourriez pas être au courant.

Souvent, les faibles taux d'inflammation dans notre corps ne sont rien comparés à une violente inflammation, une forte fièvre ou des réactions allergiques qui certainement ne passent pas inaperçues. La majorité des inflammations chroniques sont de niveau bas. L'inflammation dans différentes parties du corps se cache au fil des ans, mais les dégâts commencent rapidement à s'accumuler - dans le cœur, le cerveau, les nerfs, dans votre système digestif, les os et les articulations, etc...

Donc la question est :

L'inflammation fait-elle partie du processus de vieillissement ou accélère-t-elle le vieillissement ?

La réponse est que vous pouvez contrôler COMMENT et avec QUELLE VITESSE vous vieillissez, en limitant l'inflammation dans le corps.

Ce que vous mangez et quelle quantité vous mangez a un certain effet sur le niveau d'inflammation dans le corps. Beaucoup de denrées alimentaires traitées, additifs, produits chimiques et pesticides dans notre alimentation augmentent

apparemment le risque d'inflammation. En outre, les intolérances alimentaires, manger les mauvais types de graisses, les allergies et les problèmes de gluten augmentent également les réactions inflammatoires.

Et, bien sûr, limiter et contrôler le niveau de sucre dans le sang influe fortement sur l'inflammation et le vieillissement.



Le régime alimentaire typique riche en glucides et en céréales et faible en graisses que beaucoup de gens suivent est extrêmement inflammatoire. Le sucre raffiné et d'autres aliments à index glycémiques élevés augmentent le taux de sucre sanguin et d'insuline en alertant le système immunitaire. Des niveaux élevés d'insuline activent aussi des enzymes qui augmentent les niveaux d'acide arachidonique inflammatoire dans le sang.

La plupart de l'inflammation dans notre corps commence dans notre système digestif avec une sensibilité aux aliments couramment consommés dans la journée, tels que le lait pasteurisé, le maïs et le blé. Ces aliments contiennent des protéines qui déclenchent facilement une "cascade inflammatoire". Vous pouvez être allergique ou sensible à l'un de ces aliments et ne même pas savoir qu'il est déjà à l'œuvre dans la création d'inflammation dans votre corps.

### **Les graisses et l'inflammation**

Autrefois considérées comme des huiles poly-insaturées saines, les huiles de carthame, de coton, de tournesol, de maïs, d'arachides et de soja sont faites principalement d'acides gras oméga-6. Notre alimentation contient une surabondance d'acides gras oméga-6, créant un déséquilibre malsain. Sans une quantité suffisante d'acides gras oméga-3 pour équilibrer les graisses oméga-6 dans un rapport correct, le corps convertit l'acide gras oméga-6 en excès d'acide arachidonique, ce qui est très inflammatoire.

Le bon équilibre entre oméga-6 et oméga-3 est d'environ 2:1 ou 1:1. Malheureusement, la plupart des régimes (riche en céréales, huiles végétales et viandes issues d'animaux nourris avec des céréales) ne sont pas équilibrés en oméga-6 et oméga-3. Un régime standard contient généralement un rapport d'environ 20:1. Dans ce cas, une alimentation riche en graisses oméga-6 augmente sensiblement l'inflammation dans le corps.

Les graisses hydrogénées artificielles telles que les acides gras transformés créent des radicaux libres qui endommagent les cellules saines et déclenchent l'inflammation. Les acides gras transformés sont fabriqués en soumettant les huiles, très poly-insaturées, à une température et une pression haute, au point d'obtenir un changement dans leur structure chimique, les rendant plus oxydées et inflammatoires. Ainsi, d'autres atomes d'hydrogène sont ajoutés pour les rendre plus stables pour la conservation des aliments. En outre, les solvants industriels tels que l'hexane sont utilisés pour extraire la quantité d'huile résiduelle du soja ou du coton, ce qui ajoute des caractéristiques inflammatoires supplémentaires.

Bien que les graisses transformées artificielles semblent chimiquement identiques à leurs homologues de graisses naturelles, elles sont loin de l'être. Ingérer ces types de graisses conduit à un désastre inflammatoire.



Ces acides gras transformés malsains sont en concurrence avec les acides gras oméga-3 dans notre membrane cellulaire (qui est formée à partir d'acides gras). Lorsque la membrane cellulaire est principalement composée d'acides gras oméga-6 et d'acides gras transformés, la membrane devient réellement cassante et moins résistante, ce qui limite l'échange d'éléments nutritifs. Cette cellule, mal structurée de cette manière ne peut pas combattre efficacement les dangereux envahisseurs et éventuellement s'affaiblit et meurt, permettant souvent la lecture de dangereux pathogènes incontrôlés dans le corps.

Les graisses transformées et l'excès d'acides gras oméga-6 favorisent le stockage des graisses corporelles en excès, en particulier dans l'abdomen. Un ventre avec un excès de graisse qui peut mesurer



90 cm ou plus pour une femme et 102 cm ou plus pour un homme, indique des niveaux élevés d'inflammation puisque la graisse abdominale produit des substances inflammatoires dans le corps.

Une alimentation riche en acides gras oméga-6 entraîne effectivement une augmentation des rides et du vieillissement de la peau et, dans certains cas, des changements plus cancéreux suite à une exposition solaire. Dans un test sur des sujets, des acides gras oméga-6 alimentaires ont conduit à une augmentation des niveaux de PGE (2), un messenger chimique qui favorise le développement des modifications inflammatoires de la peau, des cellules précancéreuses et cancéreuses.

Heureusement, il y a beaucoup de graisses anti-inflammatoires très efficaces pour aider notre corps à rester jeune et lutter contre les effets du vieillissement et de l'inflammation.

Les acides gras oméga-3 peuvent également inclure de l'acide alpha-linolénique (produite dans les graines de lin, les graines de chanvre, les graines de chia, les noix et les légumes verts). L'acide alpha-lipoïque est une courte chaîne d'acide gras qui est convertie en une longue chaîne d'acides gras oméga-3, EPA et DHA. Pour beaucoup de gens qui suivent un régime à base de plantes (pas de viande), le taux de conversion est très faible, donc si vous choisissez d'être végétalien ou végétarien, l'intégration d'une huile de poisson peut être très importante.

Les propriétés anti-inflammatoires de l'EPA ont été étudiées depuis longtemps et il a été démontré qu'il combat l'inflammation et également une variété de problèmes de santé, la dépression, les maladies cardiaques et le cancer.

L'acide eicosapentaénoïque ou EPA est formée par une longue chaîne d'acides gras oméga-3 qui se trouve dans la graisse des poissons d'eau froide et dans la viande d'animaux de pâturages. Il est important de souligner que la viande d'animaux et de poissons d'élevage nourris avec des céréales contient principalement des acides gras oméga-6, tandis que la chair des poissons sauvages et d'animaux de pâturages contient des quantités beaucoup plus élevées d'acides gras oméga-3 anti-inflammatoires.

L'acide docosahexaénoïque ou DHA est un autre acide gras oméga-3 qui se trouve dans la graisse de poissons et la chair d'animaux de pâturages. C'est le principal acide gras oméga-3 présent dans le cerveau et les yeux, donc un approvisionnement suffisant de cette matière grasse est essentiel pour le

cerveau, les nerfs et la fonction de l'œil. De faibles niveaux de DHA sont souvent liés à la démence d'Alzheimer et d'autres maladies mentales.

Personnellement, j'essaie de choisir des viandes d'animaux de pâturage ou du poisson sauvage autant que possible... au moins 5 jours par semaine. C'est un peu plus difficile lorsque vous voyagez, si vous choisissez de manger de la viande provenant d'animaux nourris avec des céréales je vous suggère de l'accompagner avec un peu d'huile de poisson pour aider l'équilibre en oméga-3/oméga-6 et ainsi obtenir assez de DHA et EPA.

### **Les graisses MUFA**

Les huiles mono-insaturées comme l'huile d'olive extra vierge, l'huile de la plupart des fruits à coque, les avocats et les noix de coco sont riches en polyphénols et antioxydants qui aident à combattre l'inflammation.



La résistance anti-inflammatoire de l'huile d'olive est due à la présence de polyphénols. Ses composés anti-inflammatoires contiennent neuf différents types de polyphénols et plus de vingt autres nutriments anti-inflammatoires. Les polyphénols des graisses mono-insaturées, comme ceux de l'huile d'olive, sont de puissants inhibiteurs de l'inflammation.

Ces huiles diminuent la production de messages des molécules qui semblent augmenter l'inflammation. Elles contiennent aussi des enzymes qui bloquent l'action de substances pro-inflammatoires dans le corps. L'huile d'olive est particulièrement connue pour diminuer significativement le niveau de protéine C-réactive (CRP) qui est un véritable laboratoire médical de test standard pour l'inflammation, en particulier dans les vaisseaux sanguins.

Les huiles mono-insaturées les plus efficaces sont les huiles "vierges", ce qui signifie qu'elles sont pressées à froid et non soumises à un traitement thermique. La chaleur détruit une partie des polyphénols et autres nutriments précieux dans les huiles.

Utilisez des graisses mono-insaturées pour contrôler l'inflammation ne nécessite pas de grandes quantités d'huile. Pas plus d'1 ou 2 cuillères à soupe par jour suffisent pour être associées à des avantages significatifs anti-inflammatoires. Quand il s'agit de l'huile d'olive extra vierge, n'oubliez pas que ce n'est pas une bonne idée de l'utiliser pour la cuisson à haute température. Faire cuire sur feu doux à moyen est correct, mais les températures élevées dégradent certains des bienfaits de l'huile d'olive.

### **Liste des aliments, des épices et des nutriments antiviellissement et anti-inflammatoires**

Certaines épices, herbes et thés contiennent des composés puissants qui combattent l'inflammation.

Certains des plus puissants composés phytochimiques anti-inflammatoires sont présents dans ces herbes & ces épices :

- Curcuma
- Basilic
- Thym
- Clous de girofle
- Origan
- Sauge
- Romarin
- Gingembre
- Cannelle
- Poivre et piment de Cayenne

Certaines des épices les plus anti-inflammatoires qui peuvent être ajoutées à des repas sont des épices fortes - y compris les piments jalapeños, habeneros et le poivre de cayenne. Dans tous les types de piments se trouve de la capsaïcine (plus le piment est épicé et plus il contient de la capsaïcine), qui est un puissant inhibiteur d'une substance dans le corps associée à l'inflammation. La capsaïcine aide aussi à accélérer le métabolisme et brûler les graisses.

Le thé vert, blanc, oolong et thé rooibos contiennent des catéchines, des bioflavonoïdes et des polyphénols puissants qui réduisent l'inflammation et limitent la production de radicaux libres. Boire 2 tasses par jour d'un de ces types de thés peut considérablement réduire l'inflammation et ajouter de puissants antioxydants qui combattent le vieillissement et la maladie.

Le collagène est une partie structurelle de la peau, des membranes et des tissus conjonctifs du corps. Il s'agit d'une protéine fibreuse présente dans la peau, les os, le cartilage, le tissu pulmonaire, les vaisseaux sanguins, les tendons et autres tissus. Le collagène forme une structure sous la peau qui supporte les couches inférieures de la peau. Comme nous vieillissons, ce tissu conjonctif commence à se détériorer et les protéines cellulaires commencent à s'accumuler. Ce processus provoque des rides et le relâchement cutané.

Il a été démontré que le collagène réduit les dommages aux articulations, en plus de réduire la douleur et l'enflure des articulations. Une étude menée par la Harvard Medical School sur les effets du collagène et de sa capacité à réduire l'inflammation et la douleur (Dr C Searling, Fresque CA) a prouvé que le collagène a un bénéfice positif sur la réduction des dommages oxydatifs des articulations, diminuant la douleur et l'enflure.

Le collagène contient 15% de glucosamine et 15% de sulfate de chondroïtine, deux substances connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires, en particulier dans les articulations. Le bouillon d'os et les pattes de poulet contiennent de grandes quantités de collagène précieux, introduire du collagène dans votre régime alimentaire provenant de ces sources riches peut vous aider à protéger les articulations et la peau. La cuisson lente des os et des pattes de poulet dans un délicieux bouillon aidera à introduire une grande quantité de collagène dans votre alimentation.

La vitamine C est l'un des nutriments responsable pour reconstituer et maintenir le collagène. La recherche suggère que les personnes qui ne reçoivent pas assez de vitamine C peuvent avoir un risque plus élevé de développer de l'arthrite.

Juste une autre bonne raison d'inclure des aliments riches en vitamine C comme les goyaves, les poivrons (jaune, rouge, orange et vert), les oranges, les pamplemousses, les citrons, les citrons verts, les fraises, les ananas, les brocolis, les tomates, le kiwi, le chou-fleur, dans votre alimentation quotidienne.



**Les aliments riches en graisses anti-inflammatoires (utiliser une variété pour des performances optimales)**

Saumon  
Sardines  
Anchois  
Flétan  
Maquereau  
Thon  
Viandes provenant d'animaux de pâturage  
Oeufs biologiques de volailles en plein air  
Noix  
Amandes

Noix de cajou  
Noix de pecan  
Noix du Brésil (limiter la consommation à seulement 3-4 par jour pour éviter de prendre trop de sélénium)  
Pistaches  
Avocats  
Noix de coco  
Noix de macadamia  
Huile d'olive extra vierge  
Graines de lin  
Graines de Chia  
Graines de chanvre  
Huile de coco

**Herbes, épices et thés anti-inflammatoires (utiliser une variété pour des performances optimales)**

Thé vert, oolong, noir et blanc  
Thé rouge rooibos (contient plus d'antioxydants que les autres types de thés)  
Tisanes  
Clous de girofle  
Curcuma, curry  
Gingembre  
Ail  
Romarin  
Cayenne  
Coriandre  
Persil  
Cannelle  
Romarin  
Basilic  
Cardamome  
Ciboulette

**D'autres aliments anti-inflammatoires**

Chocolat (avec 70-75%, ou plus, de cacao pour réduire le sucre et maximiser la quantité d'antioxydants)  
Raisins rouges ou noirs  
Kelp  
Champignons Shiitake (et tous les autres champignons)

Papaye  
Ananas  
Brocoli  
Choux de Bruxelles  
Chou-fleur  
Myrtilles  
Jalapeno  
Piment Habenero  
Piment banane  
Piment rouge  
Bouillon de cuisses de poulet  
Os en bouillon (souvent oublié comme super aliment)



# Chapitre 4

## Les dommages de l'oxydation et des radicaux libres

Vous pouvez penser à l'oxydation comme de la rouille, une "rouille" qui cependant se trouve dans notre corps. Les radicaux libres sont des molécules chimiquement instables qui attaquent nos cellules et endommagent l'ADN. Le dommage cumulé des radicaux libres à nos cellules conduit à un vieillissement accéléré, des maladies chroniques et dans certains cas à la mort cellulaire.

Les dommages des radicaux libres sont liés à une variété de maladies dont le cancer, l'arthrite, l'athérosclérose, la maladie d'Alzheimer et le diabète. Les radicaux libres sont également connus pour être l'une des causes possibles du cancer, car ils conduisent à des mutations dans les cellules et la mort des cellules saines.

Malheureusement, prévenir les dommages des radicaux libres est pratiquement impossible, étant donné que le seul fait de respirer, manger, faire de l'exercice et l'exposition à un environnement peuvent causer des dommages des radicaux libres. Vous pouvez toutefois limiter l'exposition aux radicaux libres en évitant des choses comme la fumée des cigarettes, les pesticides, la pollution, les graisses transformées et d'autres substances toxiques. Vous pouvez également contrer les effets des radicaux libres et vous protéger en consommant des herbes, des épices et des aliments antioxydants dont nous avons parlé dans ce manuel.

Les radicaux libres instables dans le corps feront tout ce qui est nécessaire pour capter l'électron dont ils ont besoin pour se stabiliser. Ils attaquent les molécules voisines pour voler un électron, et lorsque la molécule attaquée perd un électron, elle devient aussi un radical libre et répète aussi le processus. Cela crée un effet de réaction en chaîne et endommage les cellules vivantes du corps.

La réaction en chaîne par les radicaux libres peut provoquer un "cross-linking" dans l'ADN, qui est la structure responsable de la reproduction des cellules. Lorsque l'ADN est endommagé, cela peut causer des rides, le relâchement de la peau, la maladie et même le cancer. Les radicaux libres peuvent provoquer l'oxydation du cholestérol LDL en aidant à créer les plaques dans les artères qui mènent à des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

Lorsque nous sommes jeunes, nos cellules sont protégées contre les radicaux libres par une substance appelée superoxyde dismutase ou SOD, ce qui ralentit les réactions en chaîne des radicaux libres, mais lorsque nous vieillissons cette protection ne fonctionne pas aussi bien. Alors, comment pouvons-nous apprivoiser les radicaux libres inévitables et nous protéger contre notre vieillissement ?

Heureusement, il y a beaucoup d'antioxydants disponibles dans les aliments que nous mangeons, et certains de ces aliments contiennent de grandes quantités de différents types d'antioxydants qui protègent les cellules d'une variété de façons. Les antioxydants peuvent voyager dans tout le corps à la recherche de radicaux libres et les neutraliser avant qu'ils ne puissent causer beaucoup de dommages à nos cellules.

Les scientifiques découvrent encore de nouveaux et différents types d'antioxydants et d'autres composés phytochimiques présents dans les aliments, mais les plus connus sont le bêta-carotène, la vitamine C, l'astaxanthine, et plus encore.

### **Les nutriments antioxydants**



**Les caroténoïdes** - Ce sont les pigments qui donnent à beaucoup de fruits et légumes leur couleur vive. La tomate que vous mangez est rouge à cause d'un caroténoïde, le lycopène. Les carottes contiennent un antioxydant appelé bêta-carotène.

Il y a plus de 700 caroténoïdes différents, mais ils sont divisés en deux groupes distincts : les carotènes et xanthophylles. Les caroténoïdes ont une forte capacité à interagir et neutraliser l'oxydation dans l'organisme.

Il existe de nombreuses variétés d'antioxydants. Les enzymes peuvent être des antioxydants, mais des vitamines et des phytonutriments comme les caroténoïdes sont également des antioxydants.

Les caroténoïdes non seulement luttent contre les dommages des radicaux libres dans l'organisme, mais aussi aident à garder la peau lisse, jeune et sans rides.

Des études récentes ont montré que de nombreux aliments courants ont des propriétés antioxydantes, mais la plupart des antioxydants se retrouvent principalement dans des fruits de couleurs vives, des légumes et dans certains types de poissons. Par exemple, le saumon est rose car il contient l'antioxydant astaxanthine qui provient de l'algue bleue verte qu'ils mangent.

Les antioxydants fonctionnent mieux lorsqu'ils sont combinés avec d'autres antioxydants. Les antioxydants travaillent ensemble et peuvent en fait être synergiques : deux ou trois antioxydants peuvent avoir un effet combiné supérieur à la somme d'antioxydants isolés.

C'est l'une des raisons pour lesquelles une alimentation riche en fruits et légumes colorés est importante. Vous ne pouvez pas obtenir la même quantité d'antioxydants à partir d'une boîte de vitamines.

**L'astaxanthine** - L'astaxanthine peut être considérée comme l'un des principaux antioxydants anti-âge. Ses bienfaits pour la santé affectent tous les domaines de l'organisme dans la lutte contre le vieillissement. Un des avantages les plus importants est son anti-âge cellulaire. Il a été démontré que l'astaxanthine protège les cellules contre le stress oxydatif et protège l'ADN, ce qui augmente l'énergie cellulaire.

L'activité antioxydante de l'astaxanthine est capable de déterminer les conditions spécifiques de santé et de lutte contre le vieillissement accéléré des organes internes et des tissus. L'astaxanthine est très protectrice des cellules du cerveau et des nerfs qui sont très sensibles aux dégâts du stress oxydatif.

Il est également démontré que l'astaxanthine est efficace dans la prévention de la cataracte, les ulcères, et le stress supplémentaire de dommages oxydatifs du diabète. L'astaxanthine empêche également les différents types de cancers et augmente significativement la fonction immunitaire.

Les meilleures sources d'astaxanthine naturelles sont les crustacés, le saumon, la truite et l'huile de krill. Personnellement, je prends de l'huile de krill chaque jour.

pour m'assurer d'obtenir de grandes quantités d'astaxanthine antvieillessement, car je ne mange pas nécessairement des crustacés ou du saumon chaque jour.

**Les anthocyanines** - Un autre type de puissants antioxydants qui aident à réduire l'inflammation en inhibant la production de certains produits chimiques inflammatoires. Ces composés contribuent à la santé du tissu conjonctif dans la peau et les muscles, et sont encore plus puissants que la vitamine C dans la lutte contre les radicaux libres qui irritent les tissus de l'organisme et provoquent une inflammation. Les anthocyanines peuvent être identifiés dans les aliments en général par leurs couleurs : rouge foncé, violet ou bleu. Certains des meilleurs aliments qui contiennent des anthocyanines sont les cerises, les mûres, les myrtilles, les aubergines, les baies de sureau, les framboises, les raisins rouges et noirs, les fraises et les prunes.

**Le bêta-carotène** - Un précurseur de la vitamine A qui se trouve dans le jaune d'oeuf, les épinards, les carottes, les courges, les brocolis, les pommes de terre, les tomates, les melons, les pêches, la citrouille et dans de nombreux types de piments. Le bêta-carotène, d'ailleurs, est situé dans les cellules de la peau de votre corps et protège de l'intérieur la peau des dommages des rayons UV !

Le bêta-carotène est converti en vitamine A dans le corps. C'est également un antioxydant efficace contrairement à la vitamine A qui peut être toxique pour le corps si elle est prise à des doses trop élevées. Par contre le bêta-carotène présent dans les aliments naturels ne peut pas être pris en trop grande quantité car le corps ne cesse de convertir la vitamine A lorsque le corps obtient la quantité dont il a besoin.

**Le lycopène** - Cet antioxydant se trouve dans les fruits et légumes rouges comme les tomates, le poivron rouge et la pastèque. La puissance du lycopène augmente considérablement si on le cuisine, donc, la sauce tomate et le concentré de tomates ont une plus grande quantité de lycopènes que les tomates fraîches. Le lycopène peut également augmenter les niveaux de pro-collagènes dans la peau, ce qui signifie qu'il contribue à ralentir ou inverser le processus de vieillissement.

**Les polyphénols** - Les thés verts, blancs, oolong contiennent des antioxydants appelés polyphénols qui augmentent la capacité de la peau à se protéger du soleil. Boire 2-4 tasses de thé vert par jour aura un fort pouvoir antioxydant et aidera à protéger la peau. Même le chocolat noir (avec une teneur en cacao de plus de 70 à 75%) contient une grande quantité de polyphénols.

**Le selenium** - Cet oligoélément est nécessaire pour le bon fonctionnement des systèmes antioxydants enzymatiques de l'organisme, ainsi que pour la protection de la fonction thyroïdienne. Le sélénium contribue également à maintenir des niveaux élevés de glutathion. Les noix du Brésil sont riches en sélénium, en manger quelques-unes vous fournira la quantité dont vous avez besoin pour la journée. Rappelez-vous que les noix du Brésil sont la source connue la plus élevée de sélénium. Manger 2-4 noix du Brésil par jour, c'est bien, mais méfiez-vous : manger un sac entier peut conduire à des niveaux anormalement élevés de sélénium.

**La vitamine C** - Ce puissant antioxydant est une vitamine soluble dans l'eau qui se trouve dans les agrumes, les poivrons verts, les choux, les épinards, le brocoli, le chou, le melon, le kiwi et les fraises.

**L'acide alpha-lipoïque (ALA)** - Ce puissant antioxydant protège les cellules et préserve l'énergie cellulaire. Des études ont montré que l'acide alpha-lipoïque rajeunit et remplace les mitochondries endommagées, la centrale électrique et le générateur d'énergie dans nos cellules, et contribue à lutter contre le vieillissement. Il aide également à restaurer les niveaux de glutathion, un des composés antioxydants les plus puissants, protecteur et détoxifiant. L'acide alpha-lipoïque améliore également la composition corporelle et la masse musculaire maigre, la tolérance au glucose, l'énergie et contribue à augmenter les niveaux de glutathion.

Comme mentionné précédemment dans ce livre, l'acide alpha-lipoïque est une substance qui peut contrôler efficacement la glycémie, il fonctionne efficacement combiné avec de la cannelle et d'autres herbes/épices pour contrôler de façon significative la réponse glycémique des repas et soutenir de cette manière les efforts dus à la perte de graisse, tout en réduisant la production d'AGEs dans votre corps.

**Le glutathion** – C'est l'antioxydant le plus puissant dans le corps. Le glutathion est crucial pour aider le système immunitaire à combattre les infections et prévenir le cancer. Avec l'âge, le corps perd sa capacité à se débarrasser efficacement des toxines vous laissant plus vulnérable à la désintégration incontrôlée de vos cellules due au stress oxydatif, aux radicaux libres, aux infections et au cancer. Cela se produit lorsque le foie est surchargé et endommagé, le rendant incapable de remplir sa fonction. Les toxines en réalité collent au glutathion, ce qui permet de les mettre à l'écart par le système digestif et les selles.

Le glutathion contribue aussi à atteindre notre apogée physique. Des études montrent que l'augmentation des niveaux de glutathion diminue les dommages musculaires, réduit les temps de récupération, augmente la force et l'endurance et favorise le développement musculaire. En outre, les études menées par la meilleure revue médicale britannique The Lancet, a montré que les jeunes en bonne santé ont des niveaux plus élevés de glutathion, tandis que les personnes âgées en bonne santé ont des niveaux inférieurs, et les personnes âgées malades et hospitalisées sont celles avec les niveaux les plus bas de tous.

Le glutathion peut être trouvé dans les légumes contenant des oignons soufrés tels que l'ail et les légumes crucifères comme le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur, la roquette, le cresson, le chou, etc, ou peut être pris en supplément.

### **Liste des aliments riches en antioxydants pour protéger le corps contre l'oxydation**

Canneberges	Pêches
Baies en particulier les baies sauvages	Mangue
Grenades	Papaye
Raisin	Quinoa
Kale (et tous les autres légumes-feuilles)	Açaï
Mûres	Persil
Pruneaux	Cacao
Noix de pécan	Sauge
Cerises douces	Thym
Prunes noires	Basil
Haricots noirs	Gingembre
Epinards	Estragon
Brocoli	Baies de sureau
Kiwi	Menthe poivrée
Foie	Artichauts
Jaune d'œuf	Haricots rouges
Beurre (uniquement biologique)	Haricots Pinto
Carottes	Groseilles
Courge	Pistache
Patates douces	Ail
Tomates	Coriandre
	Figues
	Groseilles

Baies de Goji  
Abricots  
Cacahuètes  
Chou  
Goyave  
Mangoustan  
Chou rouge  
Cerises noires  
Asperges  
Poires  
Noix de macadamia  
Pommes de terre Russet  
Pamplemousse  
Mandarines  
Laitue à feuilles vertes  
Oignons rouges  
Luzerne  
Noix du Brésil  
Citrons  
Thé vert  
Poivrons rouge, jaune et vert  
Champignons Portabella Crimini  
Aubergine  
Thé rouge Rooibos  
Fenouil  
Concombre  
Cantaloup

Patates douces  
Oranges  
Ciboulette  
Noix de cajou  
Betterave et ses feuilles  
Avocats  
Roquette  
Haricots  
Radis  
  
Pois chiches  
Citron vert  
Bananes (occasionnelle due à une forte teneur en sucre)  
Huile d'olive extra vierge  
Champignons shiitake  
Pois  
Noix de pin  
Poireaux  
Ananas  
Citrouille  
Thé Noir  
Pastèque



## Chapitre 5

### **Les graisses peuvent accélérer ou ralentir le processus de vieillissement**

L'ADN dans nos cellules est codé avec une durée de vie. Aux extrémités de chaque chromosome sont les "télomères", qui protègent les chromosomes et empêchent leur fusion en anneaux ou de se lier avec un autre ADN. Pensez aux télomères comme le plastique dur des extrémités d'un lacet. Ils empêchent les lacets de se défaire. Les télomères font la même chose avec vos chromosomes.

Lorsqu'une cellule se divise, comme cela arrive des milliers de fois chaque jour, les brins d'ADN sont coupés dans le processus, juste au niveau des télomères. Ceux-ci sont raccourcis de plus en plus avec chaque division cellulaire. Finalement, les télomères deviennent trop courts et l'ADN est endommagé, mettant un frein à la capacité de la cellule pour se reproduire. C'est alors que la cellule meurt, et c'est là que le vieillissement se produit.

La longueur des télomères est un marqueur important sur le véritable âge biologique qui prédit avec précision la maladie et la durée de vie dans de nombreux domaines de la santé. La rapidité avec laquelle cela se produit varie en fonction des individus et des cellules. C'est pour cette raison que certaines personnes peuvent paraître et se comporter comme s'ils étaient plus âgés et plus sensibles que d'autres aux maladies liées à l'âge.

Comment cela affecte le vieillissement de notre corps ?

Les scientifiques peuvent effectivement déterminer l'âge d'une cellule et même estimer combien d'autres moments cela peut se reproduire en étudiant la longueur des télomères d'une personne. Les télomères peuvent être l'un des principaux facteurs du vieillissement.

### **Les acides gras oméga-3 vs oméga-6, tout est une question de proportion**

La recherche scientifique récente montre que les acides gras oméga-3 peuvent réellement ralentir la vitesse à laquelle les télomères des chromosomes raccourcissent. La dernière étude menée par des chercheurs de l'Ohio State University (2012) sur les acides gras oméga-3 et leurs effets sur les télomères ont paru dans le Journal de l'American Medical Association (JAMA).

L'étude a montré que ceux qui avaient les niveaux d'acides gras oméga-3 les plus élevés avaient également les plus faibles taux de raccourcissements de télomères de plus de 5 ans. Et au contraire les patients avec les niveaux les plus faibles en acides gras oméga-3 avaient les taux les plus rapides de raccourcissement des télomères.

En fait, prendre des suppléments d'oméga-3 *allonge* les télomères dans l'ADN des participants.

En d'autres termes, ceux avec les niveaux les plus élevés en acides gras oméga-3 vieillissent bien plus lentement. Prendre une supplémentation en acides gras oméga-3 réduit le stress oxydatif des radicaux libres, ce qui est une autre cause de vieillissement accéléré. Les acides gras oméga-3 ont également réduit l'inflammation dans ce même groupe d'étude.

Comme vous le savez déjà, l'inflammation et l'oxydation sont les causes du commencement de nombreuses maladies chroniques et sont considérés comme l'une des causes du vieillissement avancé. Évidemment, tout ce qui réduit l'inflammation a également des propriétés antvieillessement.

Les acides gras oméga-3 ont une très longue liste de bienfaits pour la santé : ils préviennent des maladies cardiaques, protègent le système immunitaire, aident à perdre du poids, gardent la peau lisse et préviennent des rides, améliorent la santé mentale, préviennent du cancer, et contribuent à la lutte contre l'inflammation en général.

Une autre étude a montré que le TYPE d'apport en graisses peut raccourcir les télomères et accélérer le vieillissement. Un des pires types de graisses semble être les acides gras oméga-6 et pas les graisses saturées comme la communauté médicale voudrait plutôt nous faire croire. L'étude a également montré que la quantité d'aliments ingérés a un effet significatif sur les télomères. Ceux qui mangeaient plus de nourriture avaient des télomères plus courts.

Les oméga-6 se trouvent un peu partout dans les aliments transformés. Les acides gras oméga-6 proviennent principalement des céréales et des huiles végétales transformées. La viande, le poulet et les poissons d'élevage sont élevés avec des céréales, faisant ainsi de ces aliments des sources riches en oméga-6.

Les graisses oméga-6 sont un type de graisse poly-insaturée, qui est la plus sensible à la chaleur et la lumière. Cela les rend plus sensibles à l'oxydation et à la production de radicaux libres et très inflammatoires dans notre corps.

Les acides gras oméga-6 se trouvent dans les chips, les chips de maïs, les frites, les vinaigrettes en bouteille, l'huile de maïs, l'huile de soja et d'autres huiles végétales. La plupart des aliments précuits que vous achetez dans les épiceries contiennent ce type de graisse.

Nos premiers ancêtres mangeaient un régime riche en acides gras oméga-3 provenant de poissons sauvages, de viande d'animaux de pâturages, de produits laitiers et de gibier. Le ratio d'acides gras oméga-6 et oméga-3 il y a de nombreuses années était d'environ 2 à 1. Aujourd'hui, un régime alimentaire typique moderne en Amérique ou dans d'autres pays occidentaux contient environ 20 fois plus d'oméga-6 et d'acides gras oméga-3.

Cet équilibre non naturel d'acides gras essentiels provoque une inflammation et des effets défavorables sur la santé. Selon cette étude, manger des quantités excessives d'oméga-6 semble être l'un des moyens les plus rapides pour accélérer le vieillissement.

Mangez plus d'aliments qui contiennent des acides gras oméga-3 vous aidera à lutter contre le vieillissement à la fois interne et externe.

Des études montrent également que les types de matières grasses que vous consommez peuvent réellement déterminer si vous avez plus de rides, une peau flasque ou bien une peau plus douce et lisse, même lorsque vous vieillissez. Alors que certaines rides semblent être un signe inévitable de vieillissement et de dommages accumulés avec le soleil, l'alimentation peut être un facteur clé pour déterminer si votre peau va rester douce et lisse ou bien ridée et sèche.

Une alimentation riche en acides gras oméga-6 provoque de plus forts coups de soleil et contribue à provoquer plus de dommages à la peau (rides) avec le soleil, mais elle est également plus susceptible de conduire à des cancers de la peau.

Les acides gras oméga-3 aident à prévenir et à réduire les effets nocifs du soleil et aident le corps à prévenir et combattre le cancer de la peau à l'exposition solaire. Les personnes qui suivent un régime alimentaire riche en graisses saturées et en acides gras oméga-3 ont une peau plus lisse saine et jeune, et un corps sain en général.

## **Autres graisses anti-âge**

Contrairement à l'opinion actuelle des médecins et de ce que vous entendez dans les nouvelles, les graisses saturées d'origine naturelle peuvent être très bonnes, et pas seulement pour un corps sain et la production d'hormones, mais aussi pour le cerveau et les nerfs.

En dépit de ce que vous avez peut-être entendu dire sur les graisses saturées, elles peuvent être une partie saine de votre alimentation si elles sont prises à partir de bonnes sources. Même si elles sont souvent considérées comme de mauvaises graisses, les graisses saturées sont importantes pour la production d'hormones, les membranes cellulaires, le système immunitaire et plus encore. Les meilleurs types de graisses saturées sont l'huile vierge de noix de coco (la meilleure source de graisses saines MCT), la graisse des animaux nourris en pâturages, le beurre (naturel bio est le meilleur) et en termes d'huiles de cuisson, même le lard est un choix plus sain que les huiles poly-insaturées comme l'huile de soja ou bien l'huile de maïs.

Notre cerveau et le système nerveux sont constitués de graisses saturées, introduire cette graisse dans notre alimentation est important pour le fonctionnement du cerveau proprement dit lorsque nous vieillissons. Les graisses saturées composent également une partie de la surface de nos poumons et facilitent la respiration. Les graisses saturées aident réellement à renforcer le système immunitaire qui nous protège contre les maladies infectieuses et le cancer. Les graisses saturées sont également importantes pour les membranes cellulaires car elles leur donnent la force et l'intégrité nécessaires, vous permettant de maintenir la flexibilité dont ils ont besoin. En d'autres termes, lorsque nous vieillissons, les graisses saturées sont indispensables à chaque cellule de notre corps.



Voici quelques autres moyens pour qu'une alimentation riche en graisses saturées vous aide à lutter contre le vieillissement :

- Les graisses saturées sont nécessaires pour la bonne utilisation des autres acides gras essentiels. Le corps garde mieux les acides gras oméga-3 lorsque votre régime alimentaire est riche en graisses saturées.
- Les graisses saturées protègent les os en aidant l'utilisation du calcium dans les os lorsque cela est nécessaire pour leur solidité, elles sont donc importantes contre l'ostéoporose.
- Les graisses saturées protègent le foie contre les toxines telles que les médicaments, l'alcool et les toxines environnementales.
- Les graisses saturées peuvent réduire une substance dans le sang appelée Lp (a), lipoprotéine (a), qui indique un risque potentiel de maladies cardiaques.
- Les graisses saturées en chaîne courte et moyenne ont des propriétés antimicrobiennes importantes. Elles nous protègent contre les micro-organismes nocifs dans le corps.

Les graisses saturées nous aident également à paraître plus jeune à l'extérieur en aidant la peau à rester douce et lisse. Les personnes qui consomment une alimentation riche en oméga-3 et en graisses saturées ont une peau beaucoup

plus lisse et moins ridée que celles qui mangent principalement des acides gras oméga-6.

L'une des meilleures graisses saturées antiviellissement est celle qui provient de l'huile de noix de coco.

L'huile de noix de coco est composée principalement d'acides gras à chaîne moyenne (MCFA). Les molécules de graisse peuvent avoir des dimensions différentes, et c'est la taille qui fait la différence dans la manière dont la matière grasse est utilisée. Les graisses sont des acides gras à longue chaîne (LCFA), des acides gras à chaîne moyenne (MCFA), ou des acides gras à chaîne courte (SCFA).

La majorité des huiles et graisses dans notre alimentation, qu'elles soient saturées, mono-insaturées, insaturées ou provenant d'animaux ou de plantes, sont composées d'acides gras à longue chaîne (LCFA). 98-100% de tous les acides gras que vous consommez sont des LCFA.



L'huile de coco est la source naturelle la plus concentrée de MCFA disponible dans notre alimentation. Notre corps utilise différemment les MCFA, c'est la raison pour laquelle les effets de l'huile de noix de coco sont uniques et distinctes de celles des autres huiles.

L'huile de coco est effectivement utilisée pour traiter les problèmes de santé tels que la perte de poids, les maladies de peau, les allergies, l'inflammation, la maladie d'Alzheimer, la démence et pour renforcer le système immunitaire.

Des études scientifiques ont montré que l'huile de coco est également antimicrobienne, antifongique, avec des propriétés antivirales. Elle est également efficace contre le candida, la rougeole, le giardia, la listeria (agents pathogènes courants d'empoisonnement alimentaire), le staphylocoque et le heliobacter pylori (bactérie responsable des ulcères de l'estomac). Elle est aussi utilisée et étudiée pour aider à soutenir la santé et le système immunitaire de personnes atteintes du VIH/ SIDA.

L'huile de coco vierge a effectivement un effet bénéfique sur la réduction du cholestérol total, les triglycérides et les lipoprotéines de basse densité (le mauvais cholestérol - LDL), elle est donc bonne pour les vaisseaux sanguins et le cœur.

Comparé aux hydrates de carbone, les triglycérides à chaîne moyenne sont une meilleure source d'énergie rapide et plus efficace. La plupart des huiles sont décomposées en acides gras qui circulent dans votre corps après les avoir ingéré, les cellules grasses gourmandes de votre corps les stockent alors facilement sous forme de graisse. Les MCFA ont aussi des effets protecteurs sur les muscles. Par conséquent, ils peuvent aider à construire la masse musculaire, ce qui aide aussi à contrôler votre métabolisme et rester mince.

Les chercheurs étudient actuellement la possibilité d'utiliser l'huile de noix de coco non seulement comme un traitement pour la maladie d'Alzheimer, mais aussi pour la maladie de Parkinson, la maladie de Huntington, la sclérose en plaques, la sclérose latérale amyotrophique (ALS ou maladie de Lou Gehrig), l'épilepsie résistante aux médicaments et le diabète.

Bien sûr, comme vous pouvez le comprendre, ces graisses saturées ont de grandes propriétés antiviellissement.

Le changement le plus important que vous pouvez faire dans votre alimentation est de remplacer toutes les huiles végétales raffinées (huile de soja, huile de maïs, huile de carthame, huile de tournesol, etc), la margarine, les huiles grasses ou hydrogénées comestibles que vous utilisez actuellement pour la préparation de vos plats préférés, par des graisses saturées saines, y compris de l'huile vierge de noix de coco, du beurre bio et de l'huile d'olive extra vierge.

## **Les meilleures graisses antvieillissement**

### **Graisses oméga-3**

Sardines

Saumon

Truite

Maquereau

Morue

Hareng

Viandes d'animaux de pâturages : bœuf, agneau, chèvre, bison, etc

Poulets et œufs fermiers

Produits laitiers d'animaux de pâturages

Noix

Graines de chanvre

Graines de chia

Graines de lin

### **Graisses mono-insaturées**

Huile d'olive extra vierge

Amandes

Noix de cajou

Pistaches

Noix de pécan

Noix de macadamia

Avocats

Olives (noires et vertes)

### **Graisses saturées**

Lard (d'animaux de pâturages)

Huile de coco vierge

Graisse de boeuf élevé en pâturage

Beurre et fromage de vaches nourries avec de l'herbe



## Chapitre 6

### Deux autres nutriments essentiels qui combattent le vieillissement :

#### La vitamine D

La vitamine D est importante pour une santé optimale, et peut affecter tout votre système immunitaire (l'une des principales raisons pour lesquelles les gens ont plus tendance à tomber malade en hiver qu'en été), l'équilibre hormonal, la prise ou la perte de poids, la force musculaire, la densité osseuse, le risque de cancer et la santé mentale. D'autres études montrent que la vitamine D aide dans le cas d'arthrite rhumatoïde, le diabète de type 1 et 2, l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques.

***Et surtout, il a été scientifiquement prouvé que la vitamine D ralentit le processus de vieillissement !***

Mais même si certains d'entre nous sommes plus ou moins jeunes, la seule chose que nous ne pouvons pas nier, c'est le fait que nous vieillissons tous – certains un peu plus rapidement que d'autres – alors tout ce qui peut nous aider à vieillir mieux est quelque chose que nous pouvons tous utiliser.

Dans une étude britannique récente sur plus de 2100 jumeaux, un scientifique a examiné les télomères qui sont la partie de l'ADN qui raccourcit avec l'âge. (Les jumeaux ont un ADN très similaire, par conséquent, les différences peuvent être vues facilement pendant l'expérience). Un groupe de jumeaux prenait des vitamines et des suppléments minéraux alors qu'un autre groupe non. À la fin de la période d'essai, les télomères ont été mesurés dans chaque groupe.

Les télomères sont les longueurs de matériaux génétiques qui couvrent les extrémités libres de l'ADN dans une cellule, ils sont parmi les indicateurs les plus fiables du vieillissement. Quand une personne vieillit, les télomères raccourcissent et l'ADN devient plus instable jusqu'à ce que la cellule meure. Bien que les télomères aient la même longueur à la naissance, le mode de vie comme le régime alimentaire, la nutrition, l'exercice et d'autres facteurs environnementaux peuvent accélérer ou ralentir le temps nécessaire à leur détérioration.

L'étude a également montré que les personnes ayant des *niveaux élevés de vitamine D* *avaient significativement des télomères plus longs* selon l'*American Journal of Clinical Nutrition*, ce qui signifie que les personnes ayant des niveaux élevés de vitamine D vieillissent plus lentement. Et la meilleure partie - Les chercheurs ont constaté que les personnes avec des **niveaux plus élevés de vitamine D** **avaient l'ADN équivalent d'une personne avec cinq ans de moins !**

C'est l'une des raisons pour lesquelles la vitamine D a un effet protecteur fort sur de nombreuses maladies liées à l'âge comme le cancer et les maladies cardiaques.

La vitamine D est formée principalement dans la peau après exposition à la lumière du soleil *en milieu de journée* (pas la lumière du soleil tôt le matin ou tard l'après-midi). En fait, ce sont les rayons UVB qui convertissent la lumière du soleil sur votre peau en vitamine D. Profiter du soleil sur la peau pendant au moins 20-40 minutes *au milieu de la journée* où les rayons UVB sont présents est la meilleure façon d'obtenir de la vitamine D naturelle, selon la pigmentation de votre peau (les personnes ayant la peau foncée ont besoin d'une exposition accrue, tandis que les personnes ayant la peau claire ne nécessitent pas d'exposition prolongée).

**Note importante :** La production de vitamine D dans la peau se produit seulement à l'exposition aux rayons UVB et non à l'exposition aux UVA. Selon le Dr Joseph Mercola chercheur sur la vitamine D, lorsque les rayons UVA du soleil traversent la surface de la terre quel que soit l'angle dans le ciel, le soleil doit être situé au moins à 50 degrés au-dessus de l'horizon pour que les rayons UVB pénètrent dans la couche d'ozone et viennent sur la surface de la peau.

Par conséquent, en fonction de la latitude de la zone dans laquelle vous vivez, du moment dans la journée et de l'année, il n'y a qu'à certains moments où le soleil est en réalité à plus de 50 degrés au-dessus de l'horizon. N'oubliez pas que vous êtes seulement capable de fabriquer de la vitamine D à certaines heures de la journée ou de la période de l'année où le soleil est au moins à 50 degrés au-dessus de l'horizon.

\* Entre autres choses, la meilleure façon d'estimer ces 50 degrés est de penser que lorsque le soleil est à 90 degrés, il est juste au-dessus de votre tête, et qu'il est à 45 degrés lorsqu'il est à mi-chemin de l'horizon. Pour trouver 50 degrés il suffirait donc de choisir le moment où le soleil est à un peu plus de 45 degrés au dessus de l'horizon.

A titre d'exemple, à New York (ou bien toute autre zone avec une latitude similaire), au mois de Juin lorsque le soleil est le plus fort, vous pourriez avoir un angle de 50 degrés ou plus au-dessus de l'horizon tout le temps entre 9h30 et 16h30 (juste une estimation). Cependant, lorsque vous êtes au 1er Septembre et que le soleil est beaucoup plus bas dans le ciel, je dirais que vous avez probablement un angle au-dessus de 50 degrés pendant 2 heures à la mi-journée. Et une fois que vous êtes en Octobre, le soleil ne se lève plus vraiment au-dessus de 50 degrés, même à midi.

Pour simplifier, du mois d'Octobre à Mars, si vous habitez dans l'hémisphère nord à environ 30-35 degrés de latitude (environ au nord d'une ligne allant de Los Angeles en Californie, jusqu'à Atlanta en Géorgie), le soleil est trop bas dans le ciel pour stimuler la production de vitamine D, même si vous êtes à l'extérieur à midi par une journée ensoleillée. Et si vous vivez plus au nord, comme au Canada ou en Europe du Nord, vous devrez compléter votre vitamine D pendant au moins neuf mois de l'année ou plus.

Le problème est que beaucoup d'entre nous ont maintenant une phobie si grande du soleil et du cancer de la peau que nous sommes sérieusement déficient de cette prohormone essentielle. Mais, augmenter les niveaux de vitamine D à partir de doses régulières de soleil peut effectivement *réduire* votre risque de cancer ! Selon le Dr William Grant, un chercheur de renom sur la vitamine D, les taux de cancer de la peau chez les personnes vivant à des latitudes plus élevées, comme en Islande, sont environ *4 fois plus élevés* que celui de personnes vivant dans des zones où le soleil est plus fort avec une latitude plus basse comme dans les tropiques. Cela peut sembler à première vue un "paradoxe", mais en réalité, c'est simplement dû à l'effet protecteur des anti-cancers attribuable à l'acquisition de plus de vitamine D par exposition régulière au soleil.

Nos ancêtres n'avaient pas de soucis malgré une exposition continue au soleil, qui était estimée à une production de 10.000 à 20.000 UI de vitamine D par jour sur leur peau !

Les humains n'ont jamais vraiment été conçus pour obtenir la vitamine D seulement en provenance des aliments - nous sommes faits pour l'obtenir à partir du soleil. Alors que sur la plupart des aliments que nous achetons, il peut être écrit "renforcé en vitamine D", en vérité, seuls quelques aliments, tels que les poissons gras (l'huile de foie de morue), les œufs et le foie bio contiennent naturellement de la vitamine D. En fait, les petites quantités de vitamine D dans

la plupart des aliments enrichis en vitamine D nous conduisent à penser que la plupart des gens ont besoin de manger 8-10 portions juste pour répondre à la RDA (Apports Journaliers Recommandés) et, comme nous le savons, la RDA est le minimum, pas la quantité optimale.

La meilleure façon d'obtenir la vitamine D est l'exposition au soleil. Vous ne pouvez pas faire ce genre d'ingestion de vitamine D naturellement, le corps convertit uniquement ce dont il a besoin pour une santé optimale. Cependant, dans les mois d'hiver, lorsque le soleil n'est pas assez fort pour créer de la vitamine D, ou si vous êtes à la maison pendant la journée ou vivez dans une latitude nord, vous aurez besoin d'une supplémentation.

Lors du choix d'un supplément de vitamine D, il est important de prendre la forme naturelle de la vitamine D, qui est la vitamine D3. L'intervalle optimal de vitamine D dans le sang est d'environ 50-70ng/ml, ce qui peut être obtenu en prenant un supplément d'au moins 1000-5000 UI par jour, selon le Dr Heaney de Creighton University Medical Center.

Selon la recommandation du Dr Joseph Mercola, toutefois, certaines personnes peuvent avoir besoin de plus de 5000 UI de vitamine D3 par jour pour atteindre les niveaux optimaux de 50-70 ng/ml, et qui devrait être modifié en fonction des saisons si vous êtes plus au soleil au cours du printemps et de l'été. Trop de supplément de vitamine D peut conduire à une toxicité, il est donc préférable de consulter votre médecin afin d'obtenir des niveaux de vitamine D mesurés, afin d'obtenir une idée plus précise de la façon de bien la prendre.

Personnellement, je suis très actif en plein air en été, je marche, fait du VTT, et je mène d'autres activités, j'ai donc choisi de prendre des suppléments de vitamine D3 uniquement au printemps, en automne et en hiver.

Obtenez plus de vitamine D pendant les repas. Des études montrent que, lorsque la vitamine D est prise avec le repas le plus important de la journée, les niveaux sanguins de vitamine D sont à leur apogée. Comme la vitamine D est une vitamine liposoluble, la prendre avec un repas qui contient des graisses saines permet une meilleure absorption dans l'organisme.

Je recommande fortement un supplément de vitamine D3 à base d'huile car elle est mieux absorbée par le corps. Malheureusement, beaucoup de suppléments de vitamine D3 sont fabriqués à partir d'huile de soja raffinée. Prenez un supplément fabriqué à partir d'huile d'olive et non d'huile de soja.

## **Les probiotiques, des organismes bienfaisants pour vos intestins**

Que sont les probiotiques ? Les probiotiques sont de minuscules organismes dans le tractus gastro-intestinal d'une personne saine.

Les probiotiques ont été découverts pour la première fois lorsqu'un Prix Nobel Russe microbiologiste qui voyageait en Bulgarie a remarqué que les personnes qui buvaient du lait fermenté vivaient plus longtemps et menaient une vie plus saine. Pendant des milliers d'années de nombreuses cultures ont mangé des aliments fermentés avant que les réfrigérateurs ne soient inventés comme moyen sécurisé pour stocker et manger des aliments. Les aliments fermentés sont riches en bactéries bénéfiques dont notre corps a besoin pour un fonctionnement sain.

Les probiotiques sont des bonnes bactéries qui vivent dans notre tractus digestif. Cette muqueuse de l'intestin est la clé pour une santé optimale. Des colonies entières de bactéries saines aident à digérer les aliments que nous mangeons, produire et métaboliser les vitamines et autres nutriments essentiels, et filtrer les déchets. Mais nos organismes intestinaux sont plus complexes que cela.

Alors que la santé globale de l'ensemble du corps, y compris notre santé mentale, dépend de la capacité de notre système digestif à traiter les graisses, les protéines et les glucides dans notre alimentation en nutriments qui peuvent être utilisés, ces bactéries ou probiotiques vivent dans nos intestins et ont un réel impact sur notre santé globale.

Malheureusement, l'alimentation moderne contient des aliments traités, pasteurisés et fondamentalement "morts". Mais qu'est-ce qui se passe lorsque les gens suivent une alimentation riche en aliments transformés et "morts" ? Et bien les bactéries nocives prennent possession de l'appareil digestif, causant de nombreux problèmes, non seulement dans le système digestif, mais dans le corps en général. Beaucoup de maladies commencent dans un environnement malsain, dans nos intestins. Et la prise d'antibiotiques ne fait qu'aggraver la situation. Les antibiotiques peuvent tuer des agents pathogènes dangereux, cependant ils tuent également les bactéries saines et avantageuses de notre corps.

Probiotique signifie "pour la vie", les probiotiques tels que le lactobacillus plantarum et le bifidus aident les cellules immunitaires à combattre la maladie, prévenir la diarrhée et la constipation, protéger la muqueuse intestinale, aider à la digestion et à fournir des nutriments pour les cellules saines dans le sang. Les

probiotiques sont également responsables de la production de vitamines B et de vitamine K dans l'intestin où elles sont immédiatement absorbées.

Les minuscules organismes qui vivent dans notre système digestif peuvent avoir un impact énorme sur notre santé. Ce que nous mangeons détermine quels types d'organismes nous avons. Les aliments malsains, transformés, avec de l'amidon ou du sucre peuvent conduire à de mauvaises bactéries se développant hors de contrôle, ce qui rend notre système immunitaire faible et affecte notre capacité à métaboliser et synthétiser les vitamines et les nutriments.

L'intestin fonctionne également comme l'une des défenses immunitaires les plus importants. En fait, environ 70-80% des cellules immunitaires sont présentes dans les intestins. Bien sûr, nos systèmes immunitaires nous protègent des virus nocifs, des bactéries et des parasites, mais ils contrôlent aussi les réponses aux aliments et les allergies alimentaires.

Le tractus intestinal est la plus grande interface entre le corps et l'environnement extérieur. Il contient une aire de surface plus grande que celle de la peau. Les signaux provenant des cellules nerveuses, des cellules endocrines et des cellules immunitaires de l'intestin affectent les tissus et les organes dans tout le corps. Il y a près d'un milliard de neurones dans le système nerveux intestinal.

Parmi ce système complexe et hautement spécialisé, les organismes vivants ont un effet puissant sur notre santé. Ces bactéries bénéfiques repoussent les organismes nuisibles et les envahisseurs potentiellement nocifs. Les probiotiques régulent nos réponses immunitaires et suppriment également l'inflammation excessive.

Mais trop d'antibiotiques qui tuent toutes les bactéries, bonnes ou mauvaises, sont des toxines pour l'environnement. Une mauvaise alimentation riche en sucres et en amidons ruine cet équilibre délicat. Et oui, simplement le fait de devenir plus vieux peut aussi ruiner cet équilibre de bactéries bénéfiques.

Les changements négatifs dans notre flore intestinale peuvent être associés à une maladie inflammatoire de l'intestin, le cancer, les maladies cardiovasculaires et le syndrome métabolique. On pense maintenant que de nombreuses réactions allergiques, l'asthme et même l'obésité sont liées à des déséquilibres bactériens dans l'intestin.

Les bonnes nouvelles cependant, sont que le fait d'ajouter des probiotiques et des bonnes bactéries aide à maintenir ou à rétablir un équilibre sain dans le

tractus intestinal, améliorer la santé globale de l'ensemble du corps et lutter contre le vieillissement.

Par exemple, des niveaux élevés de bactéries bénéfiques sont en fait une aide à la perte de poids, étant donné que les personnes obèses ont tendance à avoir de faibles niveaux de bonnes bactéries. Cette exposition chronique aux bactéries malsaines dans l'intestin provoque une inflammation du système et peut conduire au syndrome métabolique, qui, comme vous le savez déjà est le début des différents diabètes et maladies cardiaques.

Les bons probiotiques peuvent aider à réduire la pression artérielle, faire baisser le cholestérol LDL et améliorer la sensibilité à l'insuline. Et surtout, ils peuvent jouer un rôle important dans la prévention des tumeurs, à la fois internes et externes dans le tractus intestinal, en particulier le cancer du côlon, du foie et de la vessie.

On a découvert deux types de bactéries, le *Lactobacillus* et le *Bifidobacterium*, qui sont très bénéfiques pour la santé. Des études ont montré que ceux-ci peuvent effectivement empêcher les bactéries potentiellement nocives d'attaquer la muqueuse de notre système digestif en aidant à maintenir l'équilibre acido-basique dans l'intestin, en soutenant la muqueuse intestinale et la microflore intestinale et en fournissant, en outre, la résistance et le soutien du système immunitaire.

Dans deux études distinctes, il a été démontré que les probiotiques améliorent directement la réponse immunitaire de l'organisme. Une étude a montré que la prise de probiotiques pour seulement un court laps de temps a conduit à une augmentation significative de l'activité cytotoxique des cellules tueuses naturelles. Et, une autre étude de sujets dans la cinquantaine qui avaient consommé une boisson lactée contenant du *Lactobacillus* a montré le même avantage.

Études après études il a été démontré que les probiotiques aident à maintenir la santé des gens, en particulier les personnes âgées. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit et l'équilibre des bactéries et des organismes dans le système digestif commence à se décomposer.

Bien que nous pensons généralement que les probiotiques ont des bienfaits seulement pour la santé intestinale, en réalité, cela profite à l'ensemble du système digestif incluant la bouche, la gorge, l'estomac et le tractus vaginal.

D'autres effets positifs des probiotiques sur votre corps :

- **Les probiotiques peuvent prévenir des rides et vous donner un teint éclatant** en éliminant les toxines et en luttant contre les radicaux libres qui peuvent endommager la peau et causer les premiers signes de rides et de relâchement. En outre, les probiotiques aident à mieux digérer la nourriture ainsi vous obtenez plus de nutriments dans votre corps.
- **Les probiotiques peuvent vous aider à mieux brûler les graisses** en réduisant les besoins de glucides, de sucre et d'alcool, ils vous aident également à avoir plus d'énergie pour être plus actif.
- **Les probiotiques nettoient le foie**, ce qui se reflète sur la peau et les yeux. Lorsque vous maintenez l'accumulation de toxines dans le foie, vous avez une peau plus jeune avec moins de défauts, et vos yeux sont plus clairs et lumineux.
- **Les probiotiques aident vos cheveux et vos ongles à croître plus vite et plus fortement** en gardant les vaisseaux sanguins entourant les follicules pileux nourris. Le sang sain nourrit les cheveux, la peau et les ongles. Les probiotiques aident également à synthétiser les protéines dans votre régime alimentaire, au profit des cheveux et des ongles.

Bien que les probiotiques soient connus depuis longtemps, nous commençons à peine à comprendre l'importance de leur rôle dans la lutte contre le vieillissement, le maintien d'une bonne santé, le renforcement du système immunitaire et la lutte contre la maladie.

Il y a des centaines de produits probiotiques disponibles sous la forme de nourriture, de boissons et de suppléments. Les conseils suivants peuvent vous aider à choisir un produit probiotique de haute qualité :

- Assurez-vous que les probiotiques soient des cultures vivantes. Beaucoup de yogourt et autres produits alimentaires vantent qu'ils contiennent des probiotiques, mais à moins d'être "vivants", ils ne serviront à rien.
- Regardez le nombre de CFU (unité formant une colonie) dans chaque partie, et choisissez celui avec le plus grand nombre.
- Recherchez le type de bactéries présentes. Certaines des plus connues sont les *Acidopholus*, les *Lactobacillis* et les bactéries *Bifidus*. Ces souches sont également très bénéfiques : *Lactobacillus rhamnosus* GG,



*Streptococcus thermophilus*, les *bifidobactéries* et les *Saccharomyces boulardii*.

- Si vous prenez des suppléments, assurez-vous que le produit contienne un enrobage entérique, ce qui signifie qu'il va survivre dans l'environnement acide de l'estomac pour atteindre l'intestin grêle ou le gros intestin où il est nécessaire.
- La plupart des probiotiques vont mourir dans un environnement chaud ou très chaud, alors assurez-vous d'acheter une source fiable qui tient ses produits assez frais pour être utilisés.

La plupart des probiotiques n'ont pas d'effets secondaires négatifs, mais lisez bien les étiquettes et suivez bien les instructions. Certains probiotiques peuvent avoir un effet très "nettoyant" dans le système digestif, surtout si vous n'êtes pas habitué à les prendre.

## **Les aliments probiotiques sains**

**Les yaourts** - Évitez les yaourts sucrés et ceux qui sont traités. Choisissez, à la place des yaourts non sucrés, simples et biologiques. Et assurez-vous qu'ils indiquent sur l'étiquette "cultures vivantes".

**Le kéfir** - Un produit à base de lait fermenté utile pour ceux qui sont intolérants au lactose. Le kéfir contient différents types de bactéries bénéfiques comparé aux yaourts, ainsi que des levures avantageuses. Le kéfir contient une plus grande quantité de souches bactériennes qui demeurent viables dans le système digestif, ce qui augmente le risque de colonisation de l'intestin.

**Le thé Kombucha** - Ce thé est produit à partir d'une culture de bactéries bénéfiques symbiotiques et de levures, il est populaire en Chine depuis plus de 2000 ans. Le kombucha contient de nombreux acides aminés, vitamines B et des substances puissantes qui améliorent le système immunitaire. Il est également connu pour être efficace contre de nombreuses tumeurs.

**Le Kimchi (également épelé Kim Chee parfois)** - Cette sauce épicée coréenne traditionnelle est préparée avec du chou et d'autres légumes assaisonnés avec du sel, de l'ail, du gingembre et du piment. Les légumes fermentés en font un condiment plus facile à digérer et augmentent aussi les niveaux de vitamines. J'aime accompagner mes œufs avec un peu de kimchi le matin pour avoir un soutien supplémentaire en probiotiques.

**La choucroute** - Ce plat est salé et lacto-fermenté pendant plusieurs semaines. Les bactéries saines présentes dans la choucroute produisent des enzymes bénéfiques ainsi que des substances antibiotiques et anti-cancérigènes. Assurez-vous qu'elle soit fraîche et non en conserve pour ne pas perdre ses propriétés.

**Le Miso** – Le Miso est fabriqué à partir de pâte de soja cultivé. Le sel et l'eau sont les seuls autres ingrédients du miso naturel. Les enzymes se décomposent et aident à transformer les protéines, l'amidon et les graisses en acides aminés, sucres simples et acides gras. Le Miso est souvent utilisé comme base pour les soupes, mais il est aussi excellent dans les sauces, les marinades et les assaisonnements. Sachez qu'une température élevée d'ébullition tue les micro-organismes bénéfiques dans le vrai Miso. Notez que dans de nombreuses soupes de Miso c'est en fait du Tofu qui est utilisé. Seul le Miso est la version fermentée.

**Le tempeh** - Une autre forme saine de soja fermenté (habituellement le soja n'est pas un aliment sain, sauf s'il est fermenté). Cette nourriture est plus facile à digérer et fournit beaucoup de vitamines et de nutriments de valeur tels que les protéines, le calcium et le fer. Le moule qui est produit par la fermentation produit un antibiotique naturel qui stimule le système immunitaire.

**Le Umeboshi** – Ce sont des prunes marinées salées, populaires dans la cuisine japonaise. Elles sont très alcalines et aident à stimuler le système digestif et facilite l'élimination des toxines. En outre, elles ont des propriétés antibiotiques naturelles et sont très bénéfiques pour la santé intestinale.

**Les cornichons** - Il y a une grande variété presque illimitée de légumes lacto-fermentés que vous pouvez préparer en utilisant du sel, la température et un environnement contrôlé. La plupart des cornichons achetés dans les magasins sont préparés avec du vinaigre à des températures élevées, ce qui élimine les bactéries et les enzymes bénéfiques qui sont issues de la fermentation naturelle - vérifiez l'étiquette si vous voulez trouver des cornichons vraiment fermentés, c'est plutôt rare à trouver.

**Les boissons fermentées** - En plus du kombucha et du kéfir, commencent à apparaître de nombreuses boissons de fruits et de légumes fermentés sur les étagères de nombreux magasins d'aliments naturels. Ces produits contiennent une des plus fortes concentrations de bactéries bénéfiques, avec plus de 100 milliards de probiotiques à la cuillère !

Certaines personnes n'aiment pas le goût des boissons fermentées comme le thé Kombucha, alors je suggère souvent de mélanger du thé Kombucha avec du thé glacé normal pour adoucir le goût. Personnellement, j'aime le goût de la plupart des marques de thé Kombucha et même quelques nouveaux produits aux saveurs de gingembre (ou autres saveurs) sont vraiment délicieux, de mon point de vue.

En plus des aliments fermentés naturellement que nous avons mentionné auparavant, étant donné que nous consommons actuellement beaucoup moins de bactéries dans notre alimentation que nos ancêtres, je pense que l'un des meilleurs suppléments que vous pouvez prendre est un probiotique.

## **Section Bonus (par Catherine)**

**Mangez à votre façon pour rendre votre peau plus lisse et plus jeune**



Quand j'étais adolescente, mon objectif l'été était d'être la plus bronzée possible, donc inutile de dire que mes amis et moi passions une bonne partie de l'été au soleil, le plus longtemps possible. Et pour faire pire, nous utilisions de l'huile pour bébé pour brûler encore plus notre peau ! A cette époque, nous pensions que la crème solaire était pour les poules mouillées.

Je me souviens encore des leçons (qui ont été systématiquement ignorées) de mon père sur l'exposition prolongée au soleil. Il me disait que ma peau allait devenir ridée et rugueuse, que je pourrais attraper un cancer de la peau si je continuais à m'exposer aussi souvent au soleil, et que j'avais besoin d'utiliser des écrans solaires (riches en produits chimiques) pour protéger ma peau.

Finalement le super bronzage d'été est devenu une chose du passé, et tout mon temps libre a été remplacé par des universités, des emplois à temps plein et une vie de famille. Cependant, étant blonde à la peau claire, j'ai commencé à m'inquiéter au sujet de ma peau, craignant qu'elle ne devienne ridée et rugueuse comme disait mon père.

J'ai surveillé cela et j'ai attendu, et rien n'est jamais arrivé.

Je n'ai jamais été attirée par les crèmes, les lotions, les potions fantaisistes et coûteuses, ainsi que par les procédures médicales esthétiques, j'ai juste utilisé de l'eau et du savon en espérant pour le mieux.

Ce que je ne réalisais pas cependant à l'époque, c'était que mon alimentation aidait beaucoup la santé de ma peau.

*En fait, j'ai équilibré les dommages du soleil avec un régime riche en graisses saines et faible en sucre.*

Aujourd'hui, à 53 ans, ma peau est lisse, douce et relativement exempt de rides, loin d'être rugueuse et ridée comme mon père l'avait prévu. Les gens pensent souvent que j'ai 10-12 ans de moins.

Et maintenant, lorsque je suis trop longtemps au soleil, je prends un peu de couleur, mais je brûle rarement, je suis juste légèrement bronzée la plupart du temps.

Comment est-ce possible sans écran solaire ?

Une fois encore, le régime alimentaire est la solution d'ensemble. C'est absolument incroyable de voir à quel point cela peut fonctionner !

Une étude récente montre que les acides gras oméga-3 protègent effectivement la peau de la réponse inflammatoire (coup de soleil) après une exposition prolongée au soleil. La rougeur que vous voyez après un coup de soleil est en réalité une inflammation de la peau et elle est beaucoup moins prononcée lorsque vous suivez un régime alimentaire riche en acides gras oméga-3.

Et mieux encore, les résultats de l'étude montrent également que les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans la *prévention et la réduction des effets nocifs du soleil*, y compris le cancer de la peau ! Les acides gras oméga-3

augmentent le temps nécessaire pour brûler au soleil, ce qui est très similaire à ce que font les crèmes solaires. Des crèmes solaires que votre corps absorbe.

En outre, il existe des preuves solides sur le fait que les acides gras oméga-3 inhibent des changements cancéreux qui se produisent suite à un rayonnement aux ultraviolets, réduisant la croissance tumorale et la réduction de la capacité des cellules cancéreuses à se multiplier. Les acides gras oméga-3 sont certainement un écran solaire puissant. Selon une autre étude publiée dans l'American Health Foundation Journal :

*"Des données épidémiologiques, expérimentales et mécaniques impliquent des acides gras poly-insaturés oméga-6 (AGPI) comme stimulateurs et les acides gras oméga-3 à longue chaîne (AGM) comme inhibiteurs du développement et de l'évolution d'un certain nombre de tumeurs humaines, y compris le mélanome".*

En revanche, les mêmes niveaux d'acides gras oméga-6 (à partir d'huiles végétales, de céréales et de viande issus d'animaux nourris avec des céréales) augmentent en fait les changements cancéreux qui surviennent après une exposition aux rayons ultraviolets.

Ainsi, une "alimentaire classique" comme suivent la plupart des gens, riche en acides gras oméga-6 et pauvre en acides gras oméga-3, non seulement contribue à brûler plus au soleil, mais aussi à un effet plus prononcé du soleil sur le vieillissement de la peau. Une alimentation riche en graisses transformées et acides gras oméga-6 favorise le vieillissement plus rapide de la peau avec une peau d'apparence plus vieille et ridée.

*La meilleure façon d'éviter d'endommager la peau et minimiser les effets des dommages du soleil commence à l'intérieur, pas à l'extérieur.*

Une des meilleures façons de prévenir des dommages du soleil est d'absorber de la vitamine D saine, et de protéger votre peau avec l'alimentation. Votre corps peut en fait créer son propre écran solaire naturel avec les bons composants nutritionnels.

Les meilleurs acides gras oméga-3 qui contiennent des EPA et des DHA se retrouvent dans les produits d'animaux tels que la viande d'animaux nourris à l'herbe, les *poissons sauvages d'eau froide* comme les sardines, les anchois, le saumon, la morue noire, le maquereau, ainsi que les œufs de poules élevées en liberté.

Il est important de se rappeler toutefois que maintenir un *équilibre optimal* entre oméga-6 et oméga-3 (3:1 ou inférieur) est essentiel. La plupart des régimes modernes ont une teneur en acides gras oméga-6 beaucoup trop grande par rapport à celle en acides gras oméga-3, la plupart des personnes ont un ratio de 20:1, ou pire encore.

Éliminer ou réduire à un minimum les huiles végétales transformées (comme l'huile de soja, de maïs, de canola, de coton, de tournesol et de carthame) en faveur du beurre bio, du lard ou de la suif, des graisses mono-insaturées comme l'huile d'olive extra vierge et des graisses saturées telles que l'huile de coco pour la cuisson.

Montez votre consommation d'antioxydants pour protéger votre peau. Les caroténoïdes sont des antioxydants qui protègent les plantes et les animaux de l'excès de soleil. Lorsque nous ingérons des caroténoïdes, ils se déposent dans notre peau pour aider à prévenir des dommages des rayons UV et du stress oxydatif qui peuvent entraîner des rides et le cancer de la peau.

**Le bêta-carotène** - un type de caroténoïde est présent en particulier dans les produits de couleur rouge et orange - il réduit les réactions des coups de soleil, il a été démontré que les fruits riches en flavonoïdes de citrus orange et rose améliorent la capacité de protection de la peau contre les rayons UV.

Le bêta-carotène a un autre avantage pour votre peau. Il donne à votre peau une couleur chaude et dorée. Les personnes dont l'alimentation est riche en bêta-carotène ont un éclat réellement plus sain que ceux dont l'alimentation est pauvre en cette substance.

Les meilleures sources de caroténoïdes sont les œufs fermiers biologiques, les légumes verts foncés à feuilles (chou frisé, chou, jeunes laitues et épinards biologiques), fruits et légumes jaunes/oranges (mangue, cantaloup, carottes, patates douces et courgettes).

Une étude menée par Köpcke & Krutmann a conclu que le bêta-carotène est très efficace dans la protection contre les coups de soleil et que sa durée d'ingestion est également importante :

*Plus la durée de supplémentation est longue et plus forts sont les effets. Vous avez besoin d'un minimum de 10 semaines pour voir des résultats et l'effet protecteur augmente avec chaque mois supplémentaire de supplémentation.*

Le plus puissant caroténoïde est le pigment rouge trouvé dans le saumon, la truite, les crevettes et le homard. Il est connu sous le nom *d'astaxanthine*. Une fois dans votre corps, l'astaxanthine est 1000 fois plus efficace pour protéger la peau contre les rayons UV et l'oxydation que d'autres caroténoïdes.

**Quelle est la meilleure source d'astaxanthine pour la protection de la peau**

? La plupart des gens ne pourraient pas le deviner, mais c'est l'huile de krill ! Parmi les études que j'ai examinées, il est conclu que environ 2 mg par jour est une dose suffisante pour avoir des effets significatifs sur la protection de la peau.

Note de Mike : Je prends 3 capsules par jour pour obtenir environ 2,25 mg par jour d'astaxanthine, après avoir lu des études publiées qui ont démontré qu'au moins 2 mg par jour d'astaxanthine est la dose la plus efficace. Notez que l'huile de poisson normale contient de l'astaxanthine, donc si vous souhaitez utiliser ce nutriment pour la protection de la peau, l'huile de krill est la meilleure source de astaxanthine naturelle. Certains suppléments sont vendus en tant que astaxanthine pur, mais c'est généralement sous forme artificielle, aussi je vous recommande fortement l'huile de krill au lieu d'astaxanthine artificielle.

**Note** : Certaines personnes aiment argumenter sur le fait de savoir quelle huile est la mieux entre l'huile de krill et l'huile de poisson. Pour moi, elles le sont toutes les deux ! La raison est que je ne les vois pas comme des produits concurrents. Mais comme deux produits qui ont des fonctions très différentes partiellement. Je profite de l'huile de poisson pour sa quantité d'oméga-3 DHA et EPA et je prends de l'huile de krill pour sa plus grande capacité d'absorption de DHA et d'EPA, mais plus important encore, pour sa teneur en astaxanthine naturelle.

Ajoutez du **lycopène** dans votre alimentation. Le lycopène est un antioxydant protecteur de la peau. Il est assez facile d'obtenir du lycopène pendant l'été car il se trouve dans les fruits rouges comme les tomates, les poivrons rouges et les pastèques. La puissance du lycopène est en fait augmentée à la cuisson, en effet la sauce tomate et le concentré de tomate ont des quantités plus concentrées de lycopène que les tomates fraîches. Les études sur le lycopène ont montré que les personnes qui avaient consommé 55 grammes (seulement 5 cuillères à soupe) par jour de lycopène sous la forme de concentré de tomate, avaient 33% plus de protection contre les coups de soleil que le groupe témoin après 12 semaines.

**Anecdote** : *Le lycopène augmente également les niveaux de procollagène dans la peau, ce qui suggère un renversement potentiel du processus de*



*vieillessement de la peau et une diminution des rides.*

Essayez également d'obtenir beaucoup d'antioxydants à partir de thé vert, thé noir, thé blanc ou thé oolong. Boire 3-4 tasses de thé par jour a de grands avantages et de nombreux antioxydants pour protéger votre peau. Le thé vert contient des antioxydants appelés polyphénols qui augmentent la capacité de la peau à se protéger du soleil. Les polyphénols présents dans le thé vert, noir et oolong aident réellement à réduire les dommages causés par les rayons ultraviolets et à vous protéger des méfaits du soleil, à la fois en application externe sous forme de crème ou de lotion, ou consommés sous forme de boisson.

Mangez des collations de fruits et légumes riches en vitamines et en flavanols au lieu de collations sucrées riches en hydrates de carbones. Les mois d'été nous apportent des baies délicieuses fortement concentrées en antioxydants et d'autres fruits comme la mangue, le kiwi, les pêches et les prunes. Ces fruits sont riches en vitamine C, connue pour son rôle dans la construction du collagène et prévenir des rides grâce à son action anti-inflammatoire.

Mettez quelques baies dans votre yaourt, faites un smoothie avec des fruits, du chou frisé et de l'huile de noix de coco, ajoutez des fruits à votre salade, et mangez différents types de fruits et légumes colorés autant que possible.

Mangez également des légumes à feuilles ! S'ils sont verts et feuillues, alors ils sont également bons pour votre peau ! Les herbes fraîches, en particulier le persil, le basilic, la coriandre, la sauge et le romarin sont riches en antioxydants qui empêchent la formation des rides. N'oubliez pas les autres super aliments verts foncés comme les épinards, le chou frisé, la roquette, la bette à carde et le mesclun. Les polyphénols et les caroténoïdes qu'ils contiennent sont mieux que les crèmes de peau les plus chères.

Les légumes crucifères rendent la peau lisse avec leur longue liste de puissants antioxydants. Ils contiennent également du sulforaphane qui est lié à l'augmentation de la capacité de la peau à se protéger contre le cancer.

Et n'oubliez pas le chocolat noir et le cacao. Les flavonoïdes présents dans le chocolat noir améliorent effectivement la capacité de la peau à se protéger du soleil, mais aussi réduisent les insulations. En outre, les flavonoïdes aident à garder votre peau hydratée, augmentent l'oxygénation de la peau et la circulation sanguine. Assurez-vous de ne manger que du chocolat qui contient un minimum de 70% de cacao pour obtenir les meilleurs avantages... Si vous pouvez gérer la

saveur moins sucrée et légèrement amère du chocolat fort, optez pour du 80% ou plus, vous économiserez les calories du sucre tout en récoltant encore plus d'antioxydants avantageux pour la santé. Essayez de choisir du chocolat noir bio si vous pouvez pour vous aider à réduire votre charge globale de produits chimiques et de pesticides.

Vous pouvez également obtenir les avantages des antioxydants du chocolat noir avec beaucoup moins de calories à l'aide de poudre de cacao bio, dans vos smoothies ou dans votre chocolat chaud fait maison. Une cuillère à café de cacao en poudre bio dans votre smoothie peut aider à abaisser votre tension artérielle et vous donner beaucoup d'antioxydants protecteurs. Vous pouvez également prendre plusieurs grammes de fibres par cuillère à soupe de cacao, toujours avec très peu de calories.

**Astuce :** Ne buvez pas de mélanges de cacao chaud commerciaux remplis de sucre et de graisses transformées. Ils sont presque toujours riches de ces ingrédients. Rappelez-vous que le sucre et les graisses transformées vous font vieillir plus vite ! Au lieu de cela, faites votre propre chocolat chaud fait maison en mélangeant de la poudre de cacao biologique et un édulcorant naturel comme le stevia dans du lait chaud ! J'adore boire un chocolat chaud comme celui-là les journées froides d'hiver !

### **Aliments anti-âge et anti-rides**

Saumon, truite, crevettes, homard  
Algues bleues-vertes  
Poisson sauvage d'eau froide  
Bœuf, agneau, chèvre nourri à l'herbe  
Poules en liberté  
Lard  
Beurre (à partir d'animaux nourris à l'herbe)  
Huile de coco  
Huile d'olive extra vierge

Chou frisé  
Collards  
Mesclun  
Bette à carde  
Betterave verte  
Moutarde verte  
Épinards  
Roquette  
Brocoli  
Chou-fleur  
Chou

Choux de Bruxelles  
Mangue  
Melon cantaloup  
Carottes  
Patates douces  
Zucchini  
Papaye  
Tomates  
Pastèque  
Fraises  
Cerises  
Baies  
Pêches  
Prunes  
Cépages rouges  
Poivrons rouges  
Oranges  
Pamplemousse rouge  
Kiwi  
Thé vert, blanc, rouge, Oolong et Rooibos  
Chocolat noir  
Café biologique

# IDÉES DE REPAS ANTI-ÂGE

## PETIT DEJEUNER (au choix)

### Choix rapides

- ☐ Pomme bio et 4 tranches de fromage cru bio ou quelques poignées de noix, noix de cajou, ou des amandes.
- ☐ Smoothie Pumpkin - ½ boîte de citrouille organique, ½ ou 1 tasse de lait (entier) de coco, 1 banane ou 1 pomme, 1 cuillère à café de vanille, 1 cuillère à café de cannelle, une pincée de noix de muscade, stévia édulcorant (si vous souhaitez). Ajouter quelques glaçons et remuer. Pour un smoothie encore plus frais et crémeux congeler une banane avant de l'ajouter.
- ☐ Smoothie au fruits - 1 banane, 1 tasse de baies fraîches ou congelées, ½ tasse de chou frisé haché bio congelé ou d'épinards, 1-2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, jus de noix de coco ou de thé vert, 1 cuillère à soupe de poudre de protéine de lactosérum à la vanille. Ajouter de la glace (si désiré) et mélanger. Facultatif : 1 cuillère à café de poudre de curcuma et 1 cuillère à café de cannelle.
- ☐ 1 Yaourt grec normal. Ajouter les amandes et les baies sauvages, une pomme hachée, de la cannelle et des noix, ou toute autre combinaison de fruits et de noix.

### Oeufs et protéines

- ☐ 1 ou 2 œufs (frits, brouillés, pochés, bouillis) et une petite quantité de beurre bio. Essayez d'ajouter un peu de poudre de curry ou de curcuma pour une plus grande quantité d'antioxydants. Ajouter un demi avocat pour encore plus d'antioxydants, de fibres et de graisses saines qui nourrissent la peau.
- ☐ 2 petites quiches aux œufs. Mélanger 4 œufs, une saucisse, un oignon haché cuit, des épinards égouttés et du fromage (en option) avec quelques morceaux de poivron rouge. Cuire au four à 180 °C dans des moules à muffins pendant 20 minutes. Ceux-ci peuvent être faits à

l'avance et peuvent rester au réfrigérateur pendant 3-5 jours. Elles sont aussi excellentes comme collation !

- ☐ 2 œufs brouillés avec 1 cuillère à soupe de beurre, des légumes (asperges, oignons, poivrons rouges ou verts, champignons, tomate, avocat).
- ☐ Saumon haché - 2 cuillères à soupe de beurre, faire revenir l'oignon rouge, le poivre concassé rouge, le poivron vert et du saumon fumé sauvage rouge (vous pouvez trouver ce produit en conserve) et 2 petits morceaux de pommes de terre (peau rouge) cuites récemment. Faire bouillir ou faire cuire un œuf sur le dessus et servir. Assaisonner de persil frais, haché ou de coriandre et de piment.
- ☐ Légumes sautés pour le petit déjeuner, faire revenir doucement dans une poêle - 2 cuillères à soupe de beurre, des champignons émincés (les shiitakes sont les meilleurs), des tomates hachées, du bacon, de l'ail haché et du persil frais haché.

### **Snack – MILIEU DE MATINÉE (au choix)**

- ☐ Une pomme, des baies ou autres fruits frais et une poignée de noix, une noix de beurre ou de fromage.
- ☐ Une poignée d'amandes ou des fruits secs assortis.
- ☐ 2-3 tranches de fromage cru bio ou du bœuf séché.
- ☐ Quelques tranches de jambon de dinde (sans nitrites/nitrates) avec une ½ tranche d'avocat.
- ☐ 1 œuf, des carottes en morceaux et des poivrons rouges et jaunes.

### **DÉJEUNER (au choix)**

- ☐ Tortillas farcies avec de la laitue - Enveloppez deux ou trois tranches de jambon de dinde (sans nitrates/nitrites) ou de bœuf avec des tranches d'avocat, d'oignon rouge, de tomate, de carottes râpées ou tout autres légume aux couleurs vives dans une large feuille de laitue.

- ☐ Salade de saumon rouge (1 boîte de saumon ou un saumon sauvage cuit, huile d'olive, oignon haché, céleri haché, persil haché, jus de citron) enveloppé dans de la laitue. Garnir avec de l'avocat et de la coriandre. Servir sur de la laitue romaine (organique) ou des épinards bios.
- ☐ Petites feuilles de salade, tomates, concombre, avocat, poivrons rouges, champignons, oignons verts ou rouges, etc... avec 2 œufs durs, des tranches de dinde, de poulet ou de saumon (n'importe quelle viande pour dîner fera l'affaire). Assaisonner avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, avec de l'ail haché et des herbes fraîches ou séchées (basilic, origan, sauge, thym). Ajouter quelques amandes ou des noix pour obtenir plus d'antioxydants.
- ☐ Salade d'œufs - Deux ou trois œufs durs, 1 cuillère à soupe de mayonnaise ou d'huile d'olive extra vierge, de la moutarde (moutarde ordinaire contenant du curcuma), du sel et du poivre. Servir sur un lit de betteraves fraîches ou d'épinards organiques. Ajouter quelques brins de persil frais.
- ☐ Un sandwich avec UNE tranche de pain complet sans gluten ou du pain ou un toast Ezéchiel, 3 tranches de jambon de dinde, laitue, tomate, oignon rouge, avocat. Répartir l'avocat sur le pain, ajouter la dinde, tomate, oignon rouge et couvrir le tout avec de la laitue et quelques feuilles de basilic frais.
- ☐ Oeufs farcis au guacamole - Préparer du guacamole frais. Faire bouillir des œufs, laisser refroidir et coupez-les en longueur. Ajouter les jaunes d'œufs durs au mélange de guacamole et remplir les blancs d'œufs cuits. Attendez qu'ils refroidissent. Ajoutez quelques légumes frais coupés ou des légumes verts sur le dessus.

### **Snack – MILIEU D'APRÈS-MIDI (au choix)**

- ☐ 1 œuf dur et de petites carottes, poivrons rouges ou verts
- ☐ Hummus avec des légumes coupés (poivrons, carottes, céleri, radis)
- ☐ 2 morceaux de tranches de dinde (pas de conservateurs comme les nitrites/nitrates) avec une pomme et de l'avocat

- ☐ Pomme, baies ou autres fruits frais et une poignée de noix, une noix de beurre ou de fromage
- ☐ Une poignée d'amandes crues, noix, noix de cajou, noix mélangées et une petite pomme/poire
- ☐ 2-3 tranches de fromage cru bio ou de viande séchée naturelle
- ☐ Quelques tranches de jambon de dinde (sans nitrites/nitrates) avec une demi-tranche d'avocat. Vous pouvez envelopper les tranches de dinde autour des tranches d'avocat pour un meilleur résultat.

### **DÎNER (au choix)**

- ☐ Poulet rôti (idéal pour les restes, les déjeuners et les collations !), avec de la salade ou des choux de Bruxelles cuits à la vapeur, des brocolis et des carottes. Servez les légumes garnis avec une noix de beurre (de préférence bio) et un filet de jus de citron frais.
- ☐ Wrap de laitue préparée avec du poulet grillé, avocat, choux de Bruxelles, laitue, tomates et coriandre fraîche, persil ou basilic. Couper le poulet en petits morceaux, couvrir d'une grande feuille de laitue frisée rouge ou verte, ajouter de l'avocat, des choux de Bruxelles et des tomates, assaisonner avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, sel et poivre.
- ☐ Hamburgers de bœuf bio, cuisson moyenne (il n'y a pas de danger si le bœuf est bio), chou brun bio (légèrement cuits avec du beurre et de l'ail haché frais), assaisonner avec du jus de citron, sel et poivre).
- ☐ Bœuf ou steak grillé avec sauce chimichurri (avec de l'ail frais haché, oignon rouge, persil ou coriandre, jus de citron ou jus de citron vert), choux de Bruxelles rôtis et spaghetti cuits au beurre, sel et poivre.
- ☐ Salade niçoise - Sur un lit de laitue vert foncé bio, ajouter 1-2 œufs durs, hacher 2 petites pommes de terre rouges, des haricots verts légèrement cuits et du thon (frais ou en conserve). Ajouter des câpres, 2 cuillères à soupe de jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge.
- ☐ Chili de poulet avec cuisson lente au four - Mettez les cuisses de poulet dans une casserole à cuisson lente, ajouter 1 boîte de poivron vert, 1-2

cuillères à soupe de poudre de chili, 2 cuillères à café de cumin, 1 boîte ou un bocal de tomates bios, sel de mer et poivre. Cuire à feu doux. Garnir de coriandre hachée, salsa fraîche ou tomates et avocat. Servir avec des tortillas de blé germé ou de riz brun (facultatif) et de la laitue hachée.

- ☐ Saumon sauvage (coupé en petits morceaux) sautés avec des asperges, poivron rouge haché, oignon, ail et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Garnir de basilic frais, tomates fraîches hachées, jus de citron vert et morceaux de poivron rouge. Servir avec des patates douces au four ou sautées.
- ☐ Poisson à l'ail et à l'aneth - Tout poisson frais ou congelé sauvage (morue, saumon, sardines), beurre, huile d'olive, ail, herbes, vin blanc ou jus de citron, sel et poivre. Servir avec du chou sauté et des champignons shiitake ou d'autres légumes avec de l'ail haché, beurre et citron.

### **DESSERT OU COLLATION TARD LE SOIR**

- ☐ 2-3 morceaux de chocolat noir (70% cacao ou plus)
- ☐ Boules de noix de coco - 1 tasse de noix de coco râpée non sucrée, du stévia pour le goût, 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, extrait de vanille et sel marin. Mélangez et versez le tout sur un papier sulfurisé et faire refroidir au réfrigérateur. Ajouter le chocolat (si désiré).
- ☐ Amandes ou noix brutes, pomme ou poire en morceaux, le tout assaisonné avec une cuillère à soupe de sirop d'érable et une cuillère à café de cannelle.
- ☐ Une tasse de thé vert, blanc, rouge ou rooibos, édulcoré avec du stevia.

### **Remarque importante -**

*Les herbes et les épices ayant un pouvoir antioxydant, anti-inflammatoire et hypoglycémiant, essayez d'en ajouter dans presque tous les plats que vous préparez. Garder toujours à portée de main du basilic, de l'origan, de la sauge, du thym, de la coriandre et du persil frais ou séchés et ajoutez-les à vos salades, plats cuisinés et même vos œufs. Et n'oubliez pas d'inclure ces épices puissantes dans tous les plats que vous désirez : curcuma, poivre de Cayenne, clous de girofle, cannelle, ail et gingembre frais.*



## Biographie de Catherine Ebeling

Catherine (Cat) Ebeling est diplômée en soins infirmiers BSN (Bachelor of Science in Nursing), avec une formation de kinésithérapeute, un diplôme d'entraîneur personnel et de nutrition depuis plus de douze années dans l'industrie du fitness.



Après avoir appris qu'elle avait plusieurs allergies alimentaires à l'âge de 20 ans, ainsi que la maladie de coeliaque - une maladie auto-immune du tractus gastro-intestinal dans lequel le corps attaque le système digestif - elle se mit à chercher des solutions. La maladie de coeliaque non diagnostiquée peut conduire à la malnutrition, l'ostéoporose, l'anémie et d'autres maladies graves, dont le cancer.

Cat a plus de trente années d'étude intense sur les régimes alimentaires, la nutrition, la maladie et les alternatives naturelles aux médicaments et aux problèmes de santé. Elle-même faisant partie de la communauté médicale, il était très clair qu'il y avait beaucoup d'ignorance chez les médecins et ses pairs sur la nutrition et la santé, aussi est-elle devenue une source d'information pour les médecins, les infirmières et les autres patients sur leur alimentation.

A travers l'étude de l'alimentation et de la santé, ainsi que son travail en tant que professionnel du conditionnement physique, elle a appris et testé les vraies façons de perdre du poids, être en meilleure santé, être belle, se sentir jeune et avoir des tonnes d'énergie. Cat a pu sensibiliser des milliers de lecteurs à travers le monde avec ses nombreux articles sur l'alimentation et la santé sur son site Web, <http://www.simplesmartnutrition.com>. (uniquement en anglais)

Son livre électronique best-seller, "[La Cuisine Brûleuse de Graisses](#)"; Votre transformation de régime en 24 Heures pour transformer votre corps en machine brûleuse de graisses", écrit avec Mike Geary le spécialiste en conditionnement physique et santé, est devenu populaire partout dans le monde. Dans ce livre électronique, elle et Mike expliquent combien les aliments dits "sains" sont réellement mauvais pour votre santé et entraînent un gain de poids, un manque d'énergie, une fatigue chronique, des maux de tête, des douleurs, des allergies, et plus encore. Et comment certains aliments étonnamment sains sont évités,

même s'ils sont quelques-uns des meilleurs aliments pour la combustion des graisses.



*Cat, 51 ans, championne du Critérium de l'Etat d'Indiana, Août 2010*

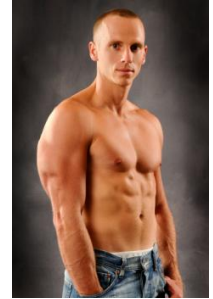
Cette approche "simple, intelligente, saine" a créé de véritables résultats pour de nombreuses personnes. En outre, grâce à son étude approfondie sur l'alimentation, la santé et la nutrition, elle a aidé beaucoup de gens à surmonter de graves problèmes de santé, réduire leur consommation de médicaments, perdre du poids et retrouver leur jeunesse et leur énergie.

Cat a 53 ans et elle est la mère de trois enfants adultes, elle participe à des courses cyclistes contre des personnes qui ont entre vingt et trente ans. Elle paraît avoir dix à 15 ans de moins que son âge et est toujours aussi forte.

Tout au long de sa maturité, elle a fait de nombreuses activités comme la course, l'haltérophilie, l'aérobic, le spinning, le ski nautique, le ski, les courses de cyclocross en montagne et du vélo sur route. Cat attribue son succès dans le sport ainsi que son apparence jeune et en bonne santé à un régime antiviellissement et des exercices sains.

## Biographie de Mike Geary

Mike est un spécialiste de la nutrition diplômé et entraîneur personnel diplômé depuis près de 10 ans. Mike a étudié la nutrition et les exercices pendant près de 20 ans, depuis qu'il est adolescent. Aujourd'hui il a 34 ans et a déménagé dans le New Jersey il y a trois ans (ayant grandi dans la région de Philadelphie) dans les belles montagnes du Colorado. Maintenant, il profite de skier presque tous les jours pendant l'hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, du golf et profite d'autres activités de plein air et de sports.



Mike est un aventurier averse et dans les 2-3 dernières années il a fait :

- 3 sauts en parachute (deux d'entre eux à plus de 5000 mètres dans le Colorado)
- 4 sorties rafting, y compris certaines des plus extrêmes en Amérique du Nord dans le célèbre Canyon Gore.
- Piloté un avion de chasse Italien dans le désert du Nevada (wow, quelles sensations !)
- Participé à un "vol en gravité zéro" dans laquelle vous avez réellement l'expérience de perte d'apesanteur et de flottement dans la cabine (le même entraînement que les astronautes)
- Skié au Chili
- Plongé dans le Ravin du Silfra en Islande, dans l'eau à 36°C en dessous de zéro et à 300 mètres de visibilité sous l'eau.
- Fait de la motoneige et de la randonnée sur un glacier couvrant un volcan en Islande
- Piloté un Bugis tout au long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 propriétaires d'entreprises et de hauts directeurs généraux, dont le célèbre Jesse James de West Coast Choppers
- Fait du ballon dirigeable dans les gorges des montagnes rocheuses du Mexique et du Costa Rica
- Fait une croisière dans les Caraïbes
- Voyage à travers le Nicaragua, l'Espagne, le Belize, le Costa Rica, le Honduras, Trinité-et-Tobago, le Mexique, l'Islande, le Chili, les Bahamas, la Jamaïque, les îles Caïmans et à travers les États-Unis et le Canada.



Au cours des cinq dernières années, Mike est devenu l'auteur du best-seller célèbre, le programme de Tout sur les Abdominaux ([sur www.ToutsurlesAbdos.com](http://www.ToutsurlesAbdos.com)) avec plus de 559.000 lecteurs dans 163 pays aujourd'hui, et plus de 710,000 abonnés à ses [newsletters de secrets pour avoir un corps mince, dans le monde entier.](#)

Si vous ne recevez pas déjà les newsletters hebdomadaires en ligne, avec des secrets pour un corps mince de Mike, [inscrivez-vous gratuitement ICI](#) et ne ratez plus toutes les recettes exclusives pour brûler les graisses, des séances d'entraînement haute intensité et des tonnes de conseils pour vous aider à devenir mince et en bonne santé pour la vie !

Le programme de Mike, Tout sur les Abdominaux est aussi actuellement en Espagnol, en Allemand et Anglais :

**Version Allemande :** [FlacherBauch.com](http://FlacherBauch.com)

**Version Anglaise :** [TruthAboutAbs.com](http://TruthAboutAbs.com)

**Version Espagnole :** [PierdaGrasaAbdominal.com](http://PierdaGrasaAbdominal.com)

**Version Italienne :** [Pierdagrasaabdominal.com](http://Pierdagrasaabdominal.com)

Mike est un passionné de ski et est également l'auteur du programme pour les amateurs de ski et leur permettre d'avoir des jambes dans la meilleure forme de leur vie pour la saison de ski. Voyez plutôt (exclusivement en Anglais) :

<http://www.AvalancheSkiTraining.com>



Même si vous n'êtes pas skieur, ce sont des programmes d'entraînement uniques pour les jambes qui aideront quiconque à avoir des jambes dures comme la roche !

Si vous êtes une personne qui a peu de temps et des difficultés à insérer vos séances d'entraînement dans votre agenda, jetez un oeil au DVD de Mike pour un entraînement de haute intensité style Tabata (entraînement de 4 minutes) à l'adresse suivante : (uniquement en Anglais)

<http://www.BusyManFitness.com>

## Références

American Diabetes Association, 2011 Statistics, *Diabetes.org*

Ahmed N, Furth AJ, "Failure of common glycation assays to detect glycation by fructose". *Clin. Chem.* 38 (7), Juillet 1992.

Black, H.S., Rhodes, L.E. Department of Dermatology, Baylor College of Medicine, Houston, TX, "Potential of omega 3 fatty acids in the prevention of non-melanoma skin cancer". *Cancer Detection and Prevention*, 2006.

Bialy, TL., Rothe, MJ., Grant-Kels, JM. Department of Dermatology, University of Connecticut Health Center, Farmington, Connecticut 06030, USA, "Dietary tomato paste protects against ultraviolet light-induced erythema in humans". *The Journal of Nutrition*, Mai 2001.

Edwards, Molly, "What do free radicals have to do with aging" ? *Discovery fit and health online*. health.howstuffworks.com

Ebeling, Catherine, "Sugar Kills," *simplesmartnutrition.com*, Juin 2011.

Ebeling, Catherine, "Eat Your Sunscreen for better skin," *simplesmartnutrition.com*, Mai 2011.

Mary G. Enig, PhD, and Sally Fallon, "The Skinny on Fats", *Weston A. Price Foundation*, Janvier 1999.

Epel, E., Lin, J., Blackburn, E., University of California, San Francisco, Rebecca Andridge and Beom Seuk Hwang of Ohio State's College of Public Health; and William Malarkey of the IBMR. "Balance of Dietary Oils Key to Controlling Biological Aging", *Laboratory equipment .com news*, Octobre 2012.

Geib, Aurora, "Top 3 herbs and spices that help lower blood sugar", *Natural news.com*, Avril 2012.

Keller, Maura. "The High Value of Vitamin D", *Aging Well*. Vol5, No.4, P.30.

Killian, Joyce, "The Overlooked Role of Probiotics in Human Health", *Life Extension Magazine*, Avril 2012.

Kotz, Deborah, "Fight These 4 Causes of Aging--Think you can't control how quickly you age ? Think again, says nutritionist and author Jonny Bowden", *Usnews.com*

Juillet 2010.

Kootstra, A, "Protection from UV-B induced DNA damage by flavonoids", *BioText International, New Zealand. Plant Molecular Biology*, Octobre 1994.

Lee, L., Jiang, S., Levine, N., et al. Arizona Prevention Center, University of Arizona, Tuscon, AZ. "Carotenoid supplementation reduces erythema in human skin after simulated solar radiation exposure." *Proceedings of the Society of Experimental Biology and Medicine*, Février 2000.

"Lipoic acid reverses mitochondrial degeneration," *Life Extension Magazine*, Août 2011.

McGowan, Kathleen, "Can we cure aging, controlling aging may be the key to a healthy old age", *Discover magazine online*, Décembre 2007.

Mellace, Jennifer. "Probiotics—Gut Reactions", *Aging Well*, vol2, No.2, P 12, Mars/Avril 2009. <http://www.agingwellmag.com/archive/030209p12.shtml>

Mercola, Joseph, "This Addictive Commonly Used Food Feeds Cancer Cells, Triggers Weight Gain, and Promotes Premature Aging", *Mercola.com*, 20 Avril 2010.

Melpomeni et al, Glucose, "Advance Glycation end products and diabetes, what really works", *Clinical Diabetes*, 2003.

Minton, Barbara, "Astaxanthin is Age and Disease Defying Miracle Nutrient from Microalgae", *Natural news.com*, Mai 2009.

Morin, Kate, "6 Food Groups That Will Protect You From the Sun", *Greatist.com*, 2012.

Murillo G, Mehta RG. Department of Surgical Oncology, College of Medicine, University of Illinois, Chicago, IL 60612, USA. "Cruciferous vegetables, and cancer prevention", *Nutrition and Cancer*, 2001.

Neukam, K., Stahl, W., Tronnier, H., et al. Institut für Biochemie und Molekularbiologie I, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Germany.

"Consumption of flavanol rich cocoa acutely increases microcirculation in human skin". *European Journal of Nutrition*, 2007 Feb.

Phillip, John. "Alpha lipoic acid prevents mitochondrial aging and boosts energy levels", *Natural news.com*, Aug 2011.

"Probiotics and Fermented Foods." *Sacramento Natural Foods Coop*.  
Sacfoodcoop.com.

Rhodes, L.E., O'Farrell, S., Jackson, M.J. Dermatology Unit, Royal Liverpool University Hospital, U.K., "Dietary fish-oil supplementation in humans reduces UVB-erythral sensitivity but increases epidermal lipid peroxidation," *Journal of Investigative Dermatology*, Aug 1999.

Sample, Ian, "Ageing process may be slowed by vitamin D, say scientists" *The Guardian*,  
November 2007.

Soldatos, G.; Cooper ME. "Advanced glycation end products and vascular structure and function." *Curr Hypertens Rep* 8, Dec 2006. .

Stadler RH, Blank I, Varga N, et al. , "Acrylamide from Maillard reaction products". *Nature* 419 (6906): 449–50. October 2002.

Vlassara H, "Advanced glycation in health and disease: role of the modern environment". *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1043 June

## Mes programmes préférés de remise en forme – nutrition & autres :

**[Le Programme de Tout sur les Abdominaux](#)** – Ce programme est #1 des ventes de programmes minceur sur le web (classement par clickbank). J'ai mis des années de recherches et d'expérience pour mettre au point le programme le plus efficace pour perdre son ventre pour toujours. [Cliquez ici pour essayer le programme de Tout sur les Abdominaux.](#)

**[Le Programme de la Cuisine Brûleuse de Graisses](#)** – La transformation de votre régime en 24-Heures pour faire de votre corps une machine à brûler des graisses. Catherine Ebeling et moi-même avons mis au point ce programme pour vous permettre de connaître la vérité sur les vrais aliments minceur, les arnaques des compagnies alimentaires qui vous font grossir, etc. Avec des solutions simples pour mincir rapidement et simplement. [Cliquez ici pour en apprendre plus sur le contenu de ce programme.](#)

**[Le Programme de La Solution aux Régimes](#)** - Ce programme a été créé par une de mes nutritionnistes préférées, Isabel De Los Rios. C'est le programme de nutrition le plus sain à long terme que j'ai rencontré pour garder un corps svelte et en bonne santé pour la vie. Isabel comprend vraiment réellement la nutrition, ce qui me fait plaisir lorsqu'il y a tellement de nombreux "professionnels" qui régurgitent simplement des informations nutritionnelles manifestement fausses. [Cliquez ici pour regarder la vidéo d'Isabel avec de bons conseils sur les aliments étonnants qui brûlent la graisse abdominale vs ceux qui font grossir.](#)

**[Le Programme du Fourneau Brûleur de Graisse](#)** – L'approche de Rob Poulos et de son épouse est très saine et très efficace pour les personnes désireuses de perdre rapidement du poids, Rob a perdu lui-même beaucoup de poids avec sa propre méthode. Ces recherches s'appuient sur des faits scientifiques réels et non comme de véritables arnaques sur le web. Je vous invite à consulter son site. [Cliquez ici pour regarder la vidéo de Rob Poulos avec des astuces uniques pour perdre vos premiers kilos.](#)

**[Le Programme de La Musculation Efficace](#)** – Vince Delmonte était le souffre douleur lorsqu'il était étudiant tant il était maigre, les filles ne s'intéressaient pas à lui et tous ses camarades se moquaient de sa maigreur. Mais Vince est un battant et un perfectionniste, il a étudié en profondeur les méthodes de musculation et a fait des progrès prodigieux naturellement sans pilules miracles. Si vous désirez savoir comment faire des progrès avec la Musculation [Cliquez ici pour voir les progrès de Vince et de différents élèves qu'il a aidé au fil des années.](#)



**[Le Programme de Libre de Cellulite](#)** – La cellulite est un véritable fléau pour beaucoup de femmes et même certains hommes. Cette méthode est tout à fait indiquée pour comprendre et combattre la cellulite au quotidien, une méthode facile et rapide, mais surtout radicale. [Cliquez ici pour voir ce qu'est vraiment la cellulite et comment la combattre.](#)

**[Le Programme de Tripler sa Testostérone](#)** – La testostérone est une hormone mâle présente chez l'homme comme chez la femme (en infime quantité). Une déficience de cette hormone provoque la prise de poids et différentes autres conséquences pas vraiment sympas pour vous – découvrez ci-dessous si vous êtes déficient de cette hormone. [Cliquez ici pour en savoir plus sur cette hormone si importante pour vos formes et votre bien-être.](#)

**[Le Programme de Vieille Méthode Corps Neuf](#)** – Steve et Becky Holman vous présentent une méthode de 90 minutes par semaine pour retrouver votre jeunesse et perdre vos kilos superflus. [Cliquez ici pour découvrir cette vieille méthode à l'efficacité redoutable.](#)