

LE MODÈLE MÉTABOLIQUE

STEPHEN CHERNISKE, M. Sc.

CHAPITRE

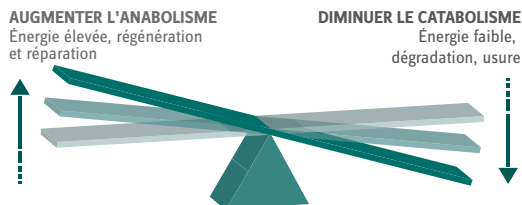
1

**Métabolisme :
Processus de
réparation
anabolique et
de détérioration
catabolique dans
le corps.**

LES FONDEMENTS

Je m'intéresse au secret de la longévité depuis que j'ai 19 ans. Il est vrai que j'étais plutôt jeune pour chercher à améliorer la seconde moitié de ma vie, mais un cours de biologie à l'université avait fait naître en moi ce qui allait devenir ma vocation. Le professeur avait affirmé que nous allions vivre un certain nombre d'années, dire adieu à notre jeunesse vers 30 ans, vieillir d'une façon prévisible et mourir. Nous allions être dans la fleur de l'âge pendant environ dix ans, soit de 20 à 30 ans. Je ne pouvais y croire : j'ai donc décidé de vérifier le tout.

J'ai rapidement découvert que le métabolisme est à la source du vieillissement, de la vie et de la mort. En effet, le vieillissement et la mort surviennent lorsqu'il se produit un changement métabolique, d'une phase anabolique (énergie élevée, régénération et réparation) à une phase catabolique (énergie faible, dégradation et usure). Il existe un équilibre entre ces deux forces chez les personnes âgées d'environ 30 ans. Selon mon expérience de recherche et en clinique, l'objectif est de maintenir le métabolisme anabolique de nos 30 ans.



VOICI COMMENT : Aussi merveilleuse soit la science, vous êtes le miracle. Peu importe les découvertes et leurs utilisations, la science ne se comparera jamais aux capacités étonnantes du corps et de l'esprit de l'être humain. Le corps humain produit quotidiennement 300 milliards de cellules. Mais rappelez-vous : une approche antiâge ne vise pas seulement à diminuer les risques de maladies associées au vieillissement. Elle cible surtout la cause fondamentale de ce dernier : la dégénérescence progressive. Le seul moyen de ralentir le processus du vieillissement est de retrouver un

métabolisme à un état anabolique plus vigoureux. En d'autres termes, si vous remplacez quotidiennement 300 milliards de cellules par des cellules plus fortes et plus saines, vous ferez l'expérience d'un véritable rajeunissement biologique. Cependant, il ne s'agit pas d'une action isolée. Vous devez reproduire le phénomène, jour après jour.

Il est également important de distinguer un mode de vie sain d'une approche antiâge. En ayant une alimentation équilibrée, faisant de l'exercice régulièrement, ne fumant pas et buvant avec modération, une personne a-t-elle ainsi adopté une approche antiâge? La réponse est non. Il s'agit de choix extrêmement bénéfiques, mais ils ne constituent pas une approche antiâge.

L'approche antiâge cible la cause fondamentale du vieillissement, c'est-à-dire la dégénérescence progressive. En fait, la dégénérescence entraîne des effets sur tout le corps et le cerveau : il est étonnant à quel point nous ignorons la solution métabolique. Des recherches approfondies ont prouvé que le maintien d'une bonne masse musculaire est l'un des plus importants facteurs déterminant la qualité de vie et la longévité. *Une bonne masse musculaire envoie des signaux de longévité au cerveau.*

Que peut-on faire de plus? Maintenir son système immunitaire. De faibles taux de DHEA et d'autres hormones anaboliques sont en grande partie responsables de la spirale descendante catabolique. Régénérer la force anabolique produit d'importants effets sur le système immunitaire. De plus, rétablir les niveaux de DHEA semble régler les surrénales et peut engendrer d'autres avantages. Il est important de le répéter : l'objectif n'est pas simplement de prolonger la vie éternellement. Nous connaissons tous des personnes dans la quarantaine qui sont bien vivantes, mais sans vraiment profiter de la vie. Je parle de la capacité de vivre une vie excitante. Pour ce faire, *vous devez maintenir un métabolisme anabolique à énergie élevée.*

Ancien paradigme : Le vieillissement est un processus inévitable de dégénérescence.

Nouveau paradigme : Le vieillissement est un processus dynamique que nous pouvons maîtriser.

Ancien paradigme : Le corps se détériore comme nos autres possessions.

Nouveau paradigme : Le corps recèle des capacités de régénération incroyables. Il produit chaque jour des milliards de cellules.

Ancien paradigme : L'espérance de vie est de 76,7 ans.

Nouveau paradigme : L'espérance de vie est de 120 ans ou plus.

RÉTABLIR LA FORCE ANABOLIQUE

Chacun d'entre nous expérimente le miracle du corps humain. Tout comme lors de la rénovation d'une maison, la régénérescence du corps peut se passer plus ou moins bien. Celle-ci repose sur *trois facteurs anaboliques* : les matériaux bruts, l'énergie et les signaux hormonaux.

LES MATÉRIAUX BRUTS

Les bons matériaux bruts ont une importance vitale. Les sols pauvres produisent des plantes déficientes. À ce fait s'ajoutent de mauvais choix alimentaires, la cuisson des aliments et l'élevage de sélection. Ainsi, un grand nombre de nutriments essentiels à la réparation anabolique ne sont tout simplement pas disponibles pour la plupart des Américains. Pour surmonter cet obstacle, vous pouvez ajouter à votre alimentation ce que j'appelle des aliments favorisant la longévité. Le chapitre 8 porte sur l'alimentation, mais une substance mérite notre attention : les protéines. Elles sont des composantes fondamentales de toute cellule vivante; elles incluent des enzymes, des hormones et des anticorps, toutes des substances nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. La glucosamine et la chondroïtine se trouvent parmi les protéines de réparation les plus productives fabriquées par le corps. Elles sont responsables de l'intégrité structurelle et de la flexibilité des articulations, des tendons et des ligaments.

En ce qui concerne les protéines, le foie est un véritable magicien. Cet organe effectue une grande variété de tâches. Parmi plus de 60 fonctions métaboliques, le foie s'occupe de recueillir et de distribuer pratiquement tous les nutriments contenus dans les aliments consommés. Pour vivre longtemps et en santé, il faut maintenir un fonctionnement optimal du foie. Le chapitre 3 traite de cette question en profondeur.

L'ÉNERGIE

La fatigue liée à l'âge, ou le manque d'énergie, a été un mystère qui est maintenant résolu. Une importante étude de l'Université de Californie, à Berkeley, a montré que l'augmentation de la production d'énergie cellulaire semble bénéfique en tous points. Mais comment augmenter cette énergie? Deux nutriments semblent être la clé. L'acétyl-L-carnitine stimule l'activité d'une enzyme mitochondriale cruciale pour produire de l'énergie. Quant à l'acide alpha-lipoïque, elle est un antioxydant puissant qui protège les cellules des effets secondaires de l'oxydation. Les spécialistes de l'approche antiâge recommandent une consommation quotidienne de 200 à 500 milligrammes d'acétyl-L-carnitine et de 100 à 500 milligrammes d'acide lipoïque.

LES SIGNAUX HORMONAUX

Qu'est-ce qui est essentiel à un métabolisme anabolique efficace? Provenant des hormones, un signal dit à votre corps ce qu'il doit faire des matériaux bruts. Pendant la jeunesse, la DHEA, les œstrogènes, la testostérone et la progestérone produisent un message clair : « reconstruit,

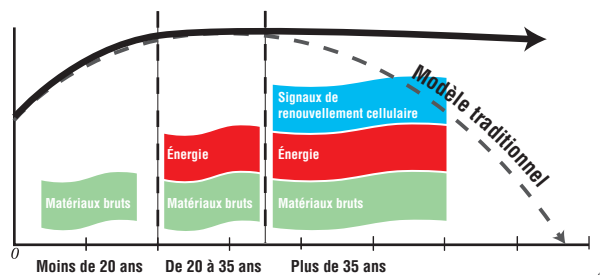
restaure, répare ». À l'âge mûr, ce mantra devient un murmure jusqu'à la vieillesse où il se résume plutôt à « pourquoi se donner la peine? ». Alors que je me trouvais dans la catégorie de « l'âge mûr », je n'aimais pas ce que je voyais dans le miroir. Par hasard, j'ai reçu un dépliant annonçant un colloque sur la DHEA. J'étais intrigué par la variété de l'information présentée, en particulier par cette citation d'une étude menée chez l'humain :

« Chez les hommes moyens, l'administration de DHEA réduit la masse adipeuse, augmente la masse musculaire et diminue les taux de cholestérol à lipoprotéines de faible densité dans le sang. »

Excellente nouvelle, mais la DHEA est-elle sécuritaire? De nombreux biochimistes de partout dans le monde, dont moi, ont décidé de devenir des cobayes en biochimie en consommant quotidiennement 50 milligrammes de DHEA, une dose expérimentale. J'ai documenté la composition sanguine, la composition corporelle et les niveaux d'hormones avec d'autres biochimistes. Huit ans plus tard, nous avons tous constaté une diminution de la masse adipeuse, un teint amélioré, des résultats visibles avec un entraînement musculaire ainsi qu'une réduction du cholestérol et de la pression artérielle. Pour moi, le dossier était clos. La DHEA était la clé de l'anabolisme.

Rétablir les niveaux de DHEA équivaut à amplifier le signal de longévité le plus puissant du corps, et cela peut être fait sans danger à tous les âges. Cette action ne suffira pas à vous rajeunir, mais elle constitue, pour la plupart des personnes, une étape importante pour rétablir un métabolisme anabolique vigoureux. Si vous n'agissez pas, le cerveau est programmé pour lancer la séquence de fermeture vers 40 ans. N'est-ce pas rassurant de savoir que vous pouvez agir?

Composantes de base pour vieillir en santé



L'objectif est de garder votre ligne de vie forte et stable, même lorsque vous passez à la phase 3 de votre cycle de vie. Il faut éviter le processus de vieillissement traditionnel (la ligne pointillée) où la ligne de vie descend à la phase 2 et chute à la phase 3.

RALENTIR LE MÉTABOLISME CATABOLIQUE

Voici comment un professeur de physiologie a résumé le métabolisme humain : « Le jour où l'activité catabolique totale dépasse l'activité anabolique, vous commencez à mourir. » Cependant, un plan d'action est possible dès que vous prenez conscience que 90 % des dommages cataboliques proviennent de quatre facteurs principaux.

L'OXYDATION

Lorsque l'oxygène se combine avec d'autres substances et s'altère, il y a oxydation. Les radicaux libres sont des atomes ou des molécules qui contiennent un électron libre. Ce déséquilibre les rend instables : ils doivent voler un électron d'un autre atome, ce qui déclenche une réaction en chaîne qui entraîne la mort de cellules et crée des dommages aux tissus. En fait, les radicaux libres sont l'une des causes principales du vieillissement et de la mort. Il est donc important de bien comprendre ce qu'ils sont.

Les radicaux libres contribuent à développer la plupart des maladies, y compris les maladies cardiovasculaires et le cancer. Voici des sources communes de dommages causés par les radicaux libres :

- ✓ La cigarette
- ✓ Les aliments cuits sur le barbecue ou carbonisés
- ✓ Les glucides préparés à haute température
- ✓ L'exposition à des produits chimiques

Que peut-on faire?

L'Américain moyen consomme moins de 10 espèces de plantes, dont la plupart sont pauvres en antioxydants. Il faut pourtant consommer une grande variété de fruits et de légumes frais ainsi qu'une variété d'antioxydants provenant de jus et de boissons « vertes », préparés à basse température. Par ailleurs, la DHEA contient des propriétés antioxydantes considérables et pourrait être un puissant stimulateur d'antioxydants.

LA GLYCATION

La glycation est le terme scientifique pour ce que les chimistes alimentaires et les boulangers appellent le brunissement. Ce phénomène se produit lorsque les sucres se combinent aux protéines. Nous n'échappons pas à ce phénomène en vieillissant. La majeure partie des processus métaboliques du corps humain dépend de la synchronisation parfaite de plus de 50 000 protéines. *Les protéines activent et désactivent les gènes, véhiculent les nutriments et les autres éléments biochimiques essentiels partout dans le corps, aident à équilibrer la composition sanguine, jouent un rôle important dans le système immunitaire et dirigent l'ensemble du processus de réparation et de renouvellement des cellules.*

En 1992, les scientifiques ont découvert que l'acide lipoïque peut arrêter le processus de glycation dans un tube à essai. Lorsqu'ils ont ajouté l'acide lipoïque, ils ont constaté que le glutathion et la vitamine C étaient complètement régénérés, ce qui a freiné les effets destructifs de la glycation. De plus, la recherche a confirmé que les flavonoïdes réduisent considérablement la glycation de l'hémoglobine.

Autre point à considérer : sur le plan biochimique, le sucre est une catastrophe. Il augmente la quantité de glucose à des niveaux si élevés et si rapidement que le corps répond en sécrétant de l'insuline. Cette hormone s'occupe d'extraire le glucose dans le sang et de le stocker dans la cellule. Ce processus provoque une grande demande d'énergie qui engendre une profonde fatigue.

Du point de vue de la biochimie, le corps n'est tout simplement pas outillé pour la consommation de glucose pur. Même si le corps s'adapte et continue de fonctionner, le foie, les surrénales et le pancréas sont mis à rude épreuve. Tout ce processus accélère le vieillissement.

Voici ce qui fait peur : actuellement, l'Américain moyen consomme environ 24 cuillères à thé de sucre raffiné par jour, totalisant plus de 45 kg de sucre par année... Quiconque voulant vraiment adopter une approche anti-âge ne peut consommer quotidiennement cette quantité de sucre et espérer réussir. De plus, faire de l'exercice est un atout : que ça nous plaise ou non, nous sommes faits pour bouger!

L'USURE

Le collagène est une protéine qui lie tout le corps, constitue les bases de la peau et des artères et garde les organes en place. Après l'eau, il est la composante principale du corps. Nous savons maintenant que le collagène est remplacé très lentement; sa protection est ainsi devenue une grande priorité de l'approche anti-âge. Comme le collagène est une protéine, il constitue une cible de choix pour l'oxydation. Il faut donc :

- ✓ Maintenir une protection antioxydante adéquate
- ✓ Éviter les sucres raffinés
- ✓ Faire de l'exercice régulièrement

L'aloès offre des avantages anaboliques et anticataboliques en ce qui concerne le système immunitaire, la prolifération de cellules saines, la production de collagène, la détoxification, l'activité antioxydante et la santé intestinale.

LA DIMINUTION DE L'ACTIVITÉ DU FOIE

Le vieillissement est associé à une diminution de l'activité du foie, ce qui entraîne une spirale catabolique. Si le foie est affaibli, l'activité anabolique diminue. Pour restaurer et conserver l'activité du foie, il faut :

- ✓ Consommer de l'alcool avec modération
- ✓ Éviter l'hépatite

EN CONCLUSION

Bonne nouvelle? Nous savons maintenant que diminuer la détérioration catabolique et restaurer une activité anabolique vigoureuse peut radicalement améliorer notre façon de vieillir.

Mauvaise nouvelle? Un facteur peut anéantir nos espoirs de vivre une longue vie saine et bien remplie : le STRESS. Pour en savoir plus, consultez le chapitre 4.

Du point de vue de la biochimie, le corps n'est tout simplement pas outillé pour la consommation de glucose pur. Même si le corps s'adapte et continue de fonctionner, le foie, les surrénales et le pancréas sont mis à rude épreuve. Tout ce processus accélère le vieillissement.

LE STRESS ET LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT

CHAPITRE

4

Le stress est un turbocompresseur catabolique. En fait, c'est un saboteur invisible. Il affaiblit le système immunitaire, accélère le vieillissement et peut véritablement vous faire perdre tous vos moyens. Nous savons que le stress interfère avec le sommeil profond et qu'il provoque un cercle vicieux de fatigue, de maladie et d'encore plus de stress.

Effets principaux des hormones du stress :

Réponse attaque-fuite

- ✓ Dilatation des pupilles
- ✓ Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- ✓ Détournement de la circulation sanguine vers les zones critiques
- ✓ Production de glucose et d'acides gras par le foie
- ✓ Dilatation des bronches

Autrefois, nous avons l'esprit tranquille jusqu'à l'arrivée d'une menace; une fois celle-ci passée, tout rentrait dans l'ordre. De nos jours, le stress est chronique, et la même réaction des surrénales est devenue mortelle. Voici quelques effets du stress chronique : augmentation de la pression artérielle, malaises gastro-intestinaux, augmentation de la production d'insuline à partir du glucose inutilisé, blocage des artères provenant du gras inutilisé et surrénales épuisées. En réaction au stress, les surrénales diminuent la production de la DHEA.

COMMENT RÉAGIR AU STRESS?

La gestion du stress donne des résultats directs, importants et mesurables en très peu de temps. Vous n'avez pas à l'éliminer : transformez-le! Faites-en quelque chose de positif afin de maximiser votre créativité, l'amour et le bonheur. Gardez en tête que le changement est ce qui nous sort de notre zone de confort. Devenez *résilient*.

TERMINÉ, LE CAFÉ!

Si vous pouvez diminuer ou éliminer votre consommation de caféine, faites-le. Peu importe la méthode que vous utiliserez pour y arriver, vous devrez faire un effort pour boire plus d'eau.

Ayez toujours un pichet d'eau près de vous et buvez-en un peu tout au long de la journée. Par ailleurs, des suppléments nutritionnels pourraient vous aider à réparer les surrénales surmenées.

Toutes les personnes qui arrêtent de boire du café devraient consommer du ginkgo biloba, d'une concentration normalisée de 24 %, en doses quotidiennes de 50 à 100 milligrammes, les deux premières semaines de l'arrêt.

La centella asiatique peut aider à retrouver l'endurance mentale, à augmenter l'habileté mentale et à améliorer la mémoire et le maintien des acquis. Cette herbe est utilisée en Inde depuis des siècles, où elle est reconnue comme un produit régénérateur.

Recherchez les concentrés de fruits sans sucre à haute activité. J'ai découvert que 30 ou 60 ml de ces concentrés peuvent améliorer radicalement la clarté d'esprit, surtout lorsque le « brouillard » du milieu d'après-midi s'installe.

La société nous soumet à des niveaux élevés de stress : désolé, mais l'univers n'est pas conçu pour nous donner tout ce que nous désirons. En fait, très souvent, nous n'obtenons pas ce que nous désirons et nous recevons ce que nous ne voulons pas. Ainsi, si vous vous attendez à ce que la vie ne soit qu'une partie de plaisir sans aucun souci, vous serez stressé, ce qui grugera votre énergie et vous rendra très malheureux.

L'importance d'un sommeil profond et réparateur ainsi que de faire de l'exercice régulièrement ne peut être exagérée. Enfin, déterminez ce que vous désirez réellement parce que le souhait le plus important de chacun est avant tout d'être heureux. Rappelez-vous : le bonheur ne peut s'obtenir ou s'acheter, et ce, à n'importe quel prix.

La vie ne consiste pas à éviter le stress à tout prix. Il ne s'agit pas non plus de fuir tout ce qui pourrait vous rendre triste afin de maintenir l'illusion d'un bonheur constant. La sérénité ne s'atteint pas en se cachant, mais plutôt en relevant les défis de la vie de façon créative et efficace.

Si un microbe est en nous ou circule dans notre environnement et qu'il ne provoque aucune maladie jusqu'à ce que nous soyons exposés au stress, quelle est la cause de la maladie : le microbe ou le stress?

*Dr. Hans Selye,
Le stress de la vie*

Il a été montré récemment que la DHEA présente des propriétés physiologiques qui sont associées à des phénomènes psychosomatiques comme la mémoire, le stress, l'anxiété, le sommeil et la dépression. Ainsi, le manque de DHEA pourrait être lié aux symptômes neuropsychiatriques des patients atteints du syndrome de fatigue chronique.

H. Kuratsune et coll., International Journal of Molecular Medicine

COMMENT DÉSIREZ-VOUS VOUS SENTIR? À QUOI VOULEZ-VOUS RESSEMBLER?

CHAPITRE

5

L'âge réel ne compte plus. Bien sûr, vous êtes né avec un bagage génétique, mais ce n'est pas aussi important que vous pourriez le penser. Il est vrai que la couleur des yeux et des cheveux, la calvitie chez les hommes et certaines maladies sont purement génétiques, mais vous pouvez agir sur votre apparence. Non seulement le collagène et les chirurgies esthétiques sont temporaires et dispendieux, ils ne sont nécessaires que lorsque votre métabolisme devient catabolique. De plus, ils ne ciblent pas la cause des rides, des ridules et de la peau flasque sous le menton. On dit que le corps humain est composé de 70 % d'eau, mais cette affirmation n'est vraie que si votre métabolisme est hautement anabolique. La plupart des adultes sont perpétuellement déshydratés!

Votre peau nécessite de l'eau à tous les niveaux.

Tout le monde sait maintenant à quel point le soleil est mauvais pour la peau : limitez ainsi votre exposition au soleil. Encore une fois, les bons matériaux bruts sont indispensables pour la santé de votre peau. Incorporez des gras essentiels à votre alimentation : ils se trouvent dans les légumes, les céréales, les noix, les fèves et les poissons. Évitez le gras animal non essentiel.

Par ailleurs, les régimes ne fonctionnent pas. Lorsque le nombre de calories consommées diminue (p. ex., lors d'un régime), vos gènes croient qu'il se passe quelque chose d'anormal, peut-être même que vous mourez de faim. La réaction de votre corps ressemble alors à ceci :

« Urgence. Réduction importante de la quantité de nourriture consommée. Ralentir la vitesse du métabolisme au mode de survie, diminuer toutes les fonctions métaboliques non nécessaires et emmagasiner chaque gramme de nourriture sous forme de gras. Ceci est une urgence! Ralentir la vitesse du métabolisme... »

Votre corps ralentit alors son métabolisme (il brûle donc moins de calories) et produit une lipoprotéine, la lipase, une enzyme qui stimule la transformation de nourriture en gras. Le résultat? Lorsque les gens ayant suivi des régimes recommencent à manger comme auparavant, ils sont disposés à reprendre beaucoup de poids. En conclusion, ne visez pas à perdre du poids, mais du gras.

Le terme « perdre du poids » ne devrait pas être utilisé parce que chaque fois que vous perdez du muscle, votre corps en souffre. Vous perdez alors des tissus hautement anaboliques qui sont indispensables au maintien d'un poids idéal.

L'ÉNERGIE

Oui, encore elle. L'énergie est la base d'une vie active. Que font les gens dans les magazines? ILS BOUGENT. Vous pouvez le faire aussi. Régénérer le métabolisme anabolique permet de rétablir la flexibilité du tissu conjonctif. De plus, le fait d'augmenter la masse musculaire crée une armure métabolique.

Le métabolisme anabolique renforce le système immunitaire, améliore la défense de la peau et de la membrane des muqueuses, stimule le fonctionnement des organes et rend votre corps très inhospitalier aux microbes...

PENSEZ JEUNE, c'est la clé. Vous pouvez changer votre façon de voir les choses. Vous avez le choix.

Affirmez que l'espérance de vie ne compte pas. Vous pouvez maîtriser une grande partie du processus de vieillissement.

Soyez conscient du temps que vous passez à vous inquiéter. Concentrez-vous sur les éléments positifs.

La pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent. Lorsque vous mangez, prenez une douche ou effectuez toute autre action, vivez dans le présent.

Des outils pour l'aventure : le yoga et la méditation peuvent réduire la pression artérielle, apaiser l'anxiété, améliorer la santé générale, accélérer la perte de gras et favoriser un meilleur sommeil.

Le sentiment d'appartenance à une communauté bâtit l'immunité. Les personnes qui éprouvent un fort sentiment d'appartenance envers une communauté, qu'elle soit religieuse, ethnique ou tout simplement géographique, présentent moins de risques de maladie cardiaque et de cancer.

PENSEZ LONGÉVITÉ

Nous avons discuté des biomarqueurs du vieillissement, soit la masse musculaire, les niveaux d'hormones et l'efficacité du système immunitaire. Il existe également des psychomarqueurs, tout aussi valables, qui décrivent notre façon de concevoir la longévité et le vieillissement. Dans les sociétés primitives, le vieillissement est souvent perçu de façon positive alors que nous le voyons négativement. Gardez en mémoire que vous ne voulez pas seulement vivre longtemps, mais aussi maintenir vos fonctions cérébrales optimales. Contrairement aux muscles, qui peuvent utiliser le glucose, le gras et même les protéines (en dernier recours) pour fonctionner, le cerveau ne peut se servir que du glucose, ce qui le rend très vulnérable à la glycation. Que pouvez-vous faire? Vous vous rappelez la recherche sur les petits fruits? Les spécialistes en santé recommandent de manger de 250 à 500 ml de petits fruits par jour. Ils contiennent des flavonoïdes qui améliorent l'intégrité de la barrière sang-cerveau, très importante pour la santé du cerveau

Activer vos muscles fait également travailler votre cerveau. Je le répète : soyez actif! Fermez le téléviseur et faites des mots croisés, écoutez de la musique, apprenez une langue... Utilisez votre cerveau!

Souvenez-vous que le modèle métabolique vise à vous permettre de vivre une vie intense et passionnée. Si vous souhaitez que votre vie soit active et bien remplie, vous devez agir maintenant. N'attendez pas vingt ans, en espérant un remède miracle. Il est temps d'agir et de commencer à utiliser les ressources incroyables offertes maintenant.

« Chaque réaction biochimique, de la synthèse du collagène à la guérison des blessures microscopiques, en passant par la production de cellules et la formation du teint, du tonus et de l'apparence de chaque centimètre carré de la peau, dépend entièrement de la disponibilité d'une quantité appropriée d'eau. »

LA MALADIE, L'IMMUNITÉ ET LE MÉTABOLISME

CHAPITRE

6

Jusqu'à maintenant, nous avons discuté des forces qui gouvernent la réparation anabolique et la détérioration catabolique. Il existe un troisième élément qui peut vous mettre hors circuit à tout moment, la maladie. La nature a cependant créé les maladies bénignes pour une raison, et vous ne comprendrez jamais ce fait si vous les voyez comme quelque chose qu'on doit fuir, cacher ou supprimer. Les maladies bénignes sont aussi un facteur important de la longévité. Évidemment, il n'est pas question des maladies graves comme le cancer, les accidents vasculaires cérébraux, la tuberculose, les problèmes rénaux et cardiaques, etc. Il s'agit plutôt des maladies comme le rhume, celles qui causent la congestion nasale, les maux de gorge ou d'oreilles ainsi que les virus. Elles sont un signal indiquant qu'il faut ralentir, prendre du repos et renforcer le système immunitaire avec de l'eau, de bons aliments et un soutien nutritionnel. Les maladies graves se présentent lorsque le système immunitaire n'a pas été entretenu et renforcé.

Il existe des étapes puissantes et efficaces pour vous aider à bâtir et à maintenir une immunité maximale. Comme vous l'avez peut-être deviné, le métabolisme est ce qui rend une bonne alimentation, l'exercice physique régulier et les suppléments de vitamines vraiment efficaces. Pour la majorité des gens, le système immunitaire commence à faire des siennes dès l'âge de 40 ans. Je vous propose « Le modèle métabolique pour une immunité optimale » (*The Metabolic Peak Immunity Plan*), qui comprend trois étapes de suppléments alimentaires, trop détaillées pour les présenter ici. (Voir les pages 153 à 155 du livre.) De plus, vous pouvez suivre les conseils ci-dessous.

L'EXERCICE

Les scientifiques savent que les personnes qui font de l'exercice régulièrement vivent plus longtemps. L'entraînement cardiovasculaire améliore la circulation sanguine, renforce les os et assure une meilleure oxygénation.

L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT

Votre corps contient plus de liquide lymphatique que de sang. La lymphe entoure chacune des cellules et joue un rôle important par rapport à l'immunité et à la détoxification. Pour faire circuler le sang, vous possédez une pompe extraordinaire dans la poitrine. Le système lymphatique, lui, n'a aucune pompe. Comment circule la lymphe alors?

Elle circule grâce aux mouvements du corps qui poussent les muscles et les articulations à bouger à leur pleine amplitude. Le yoga, la danse, l'escalade, le trampoline, le tai-chi et les arts martiaux excellent dans cet art.

LE FER

Une déficience et un surplus de fer peuvent accélérer le vieillissement. Comme il est bien connu que l'anémie ferriprive nuit au système immunitaire et à la réparation anabolique, il est très important de surveiller son niveau de

fer. Vous pouvez le faire au moyen d'une analyse du taux de ferritine sérique lors de votre examen de santé annuel.

LE PLOMB ET LE MERCURE

Le plomb et le mercure sont des métaux hautement toxiques pouvant entraver de façon importante le système immunitaire. Les suppléments de calcium peuvent être contaminés par le plomb. Comme des millions d'Américains, vous en consommez peut-être d'importantes doses. Assurez-vous donc que le fabricant de vos suppléments alimentaires a effectué une analyse certifiée des métaux lourds. Évitez de toucher aux clés de la voiture (même chose pour vos enfants). Les clés contiennent du plomb. Si vous craignez d'avoir de hauts niveaux de plomb et de mercure dans votre organisme, un médecin peut analyser vos cheveux, votre urine ou votre sang pour déterminer ce qu'il en est.

LES INFECTIONS

Dans toute discussion sur le vieillissement et l'immunité, il est inévitable de parler du fait que nous accumulons des infections chroniques avec le temps. Le VIH, l'herpès, les maladies parodontales, les parasites vénériens (oui, ils existent) et les parasites provenant des aliments exotiques comme les sushis sont tous des infections angoissantes qu'on veut éviter à tout prix. Prenez les précautions nécessaires lorsque vous voyagez et cuisinez vos aliments, ayez une bonne hygiène buccale et demeurez monogame.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Causant la mort d'environ un million de personnes en 2001, les maladies cardiovasculaires sont toutefois évitables. En fait, élever les niveaux d'antioxydants dans votre sang est probablement l'action la plus importante pour prévenir un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque. L'absorption d'antioxydants n'est qu'une des facettes du modèle métabolique qui réduira les risques de maladies cardiovasculaires de façon importante. Un autre facteur important est le rétablissement du métabolisme anabolique, et l'élément anabolique du corps humain qui a le plus d'influence à ce sujet est la DHEA.

LE CANCER

Le cancer tue plus de 500 000 Américains chaque année : il s'agit sans doute de la maladie la plus redoutée. Le cancer est un désordre métabolique dans lequel les cycles de croissance normaux se dérèglent. Le corps est détruit par la prolifération anormale de cellules. Au premier coup d'œil, ce fait semble aller à l'encontre de l'argument principal du présent document, c'est-à-dire qu'une approche antiâge est réalisée en rétablissant et en maintenant un métabolisme hautement anabolique. Il faut bien comprendre que le cancer n'est pas causé par un métabolisme anabolique, mais par un trouble du métabolisme anabolique. Il n'y a aucune preuve, clinique ou expérimentale, qui atteste



LA MALADIE, L'IMMUNITÉ ET LE MÉTABOLISME

CHAPITRE

6

que les facteurs anaboliques, comme la consommation raisonnable de DHEA et de 7-céto, stimulent la prolifération anormale de cellules. En fait, le contraire est vrai. Maintenir des niveaux optimaux de DHEA améliore grandement l'immunité et réduit la croissance anormale des cellules. Voir « Le modèle métabolique pour une action anticancer » (*The Metabolic Anticancer Action Plan*) aux pages 171 à 176.

Nous dépendons de notre système immunitaire pour nous garder en santé et de notre bien-être pour être heureux.

Souvenez-vous par contre que la joie, le partage, le sentiment d'appartenance, la compassion et surtout le rire ont tous un rôle à jouer dans le bien-être. Au chapitre 8, nous verrons comment ces sentiments peuvent être amplifiés par le mouvement et l'exercice.

L'ÉNERGIE, L'EXERCICE ET LE MÉTABOLISME

Je reconnais que faire de l'exercice est souvent difficile et frustrant. C'est difficile parce que vous n'avez pas toujours l'énergie nécessaire et frustrant lorsque vous ne voyez pas de résultats. Lisez la phrase ci-dessous attentivement.

Si vous êtes âgé de plus de 40 ans, vous pouvez consulter un grand nombre de livres sur l'exercice, visionner tous les vidéos d'exercices et essayer de suivre les programmes... et vous n'obtiendrez pas de résultats, ne vous sentirez pas en forme, ne réussirez pas et ne voudrez plus jamais réessayer.

Désolé d'être aussi négatif, mais je dois être très clair sur ce point : tout programme qui suppose que vous « ferez simplement » quelque chose que la recherche scientifique a prouvé impossible à faire est voué à l'échec. Laissez-moi vous rassurer : il est non seulement possible de devenir actif et de retrouver la forme, mais c'est plus facile que jamais.

Lorsque votre métabolisme anabolique deviendra plus vigoureux, votre corps voudra bouger. Vous aurez naturellement envie de faire de l'exercice : c'est ce que ressentent les personnes qui ont beaucoup d'énergie. Cela dit, la plupart des gens ignorent d'où vient l'énergie. Ils croient que ceux qui vont s'entraîner au centre de gym le font parce qu'ils ont beaucoup d'énergie. En fait, ils ont beaucoup d'énergie parce qu'ils vont s'entraîner.

Alors, vous vous dites, si l'énergie est la grande priorité : « Comment puis-je en avoir davantage? »

En tant que conseiller de l'équipe olympique américaine d'athlétisme de 1984, je devais concevoir une formule de composés naturels pour aider les athlètes à atteindre et à conserver leur performance optimale. Mes recherches étaient axées sur les exigences nutritionnelles particulières à la production d'énergie cellulaire, cette chaîne de production biochimique à l'intérieur de chaque cellule connue sous le nom du cycle de Krebs. Ces substances uniques et essentielles sont des nutriments bioénergétiques limitants, c'est-à-dire que le manque d'une d'entre elles réduit la capacité de créer de l'énergie.

LES NUTRIMENTS ESSENTIELS FAVORISANT LA BIOÉNERGIE : LES SUPER SEPT

1. Acide alpha-cétoglutarique
2. Vitamine B6
3. Coenzyme Q10
4. Chrome
5. Acétyl-L-carnitine
6. Acide alpha-lipoïque
7. Aspartates de magnésium et de potassium

Il faut également protéger le tissu conjonctif. La bioénergie peut vous aider à retrouver votre énergie, et un métabolisme anabolique rétabli peut grandement améliorer votre capacité à maintenir une bonne masse musculaire. Cependant, ni l'un ni l'autre ne diminue vos risques de blessure. En vieillissant, nos articulations et notre tissu conjonctif se déshydratent, un peu comme le fait notre peau. Les scientifiques ont découvert un groupe spécialisés de composés connus sous le nom de protéoglycanes, qui renforce et hydrate les tendons, les ligaments et les articulations. La glucosamine et la chondroïtine sont des protéoglycanes bien connus, qui peuvent être régénérées de deux façons.

1. Faire de l'exercice. Les recherches ont démontré que l'exercice stimule le corps qui produit ainsi plus de collagène, effectue plus de réparations et régénère les protéoglycanes.

2. Consommer des suppléments anticataboliques pour la souplesse des articulations. Depuis des siècles, les sulfates de chondroïtine et de glucosamine ainsi que le N-acétylglucosamine sont utilisés comme nutriments thérapeutiques. Les autres composantes importantes d'un programme de soutien du tissu conjonctif incluent le bore, le silicium, les vitamines C et D, le calcium, le magnésium et le manganèse.

COMMENCER À FAIRE DE L'EXERCICE

Évitez le syndrome de « l'athlète du dimanche ». Si vous commencez à faire de l'exercice, suivez ces principes :

- ✓ L'exercice doit être modéré.
- ✓ La constance est plus importante que l'intensité.

PASSER À LA PROCHAINE ÉTAPE

Afin de maximiser les résultats des exercices que vous effectuez, vous devez augmenter la force du haut de votre corps : en effet, 65 % des muscles se trouvent au-dessus de la taille. Comme il comprend probablement vos muscles les moins développés, le haut du corps est l'endroit où une masse musculaire s'acquiert plus rapidement. Mais avant de vous y mettre sérieusement, renseignez-vous. Un professionnel qualifié vous aidera à fixer des objectifs réalistes et vous montrera comment effectuer les exercices sans vous blesser.

L'ÉTAPE FINALE

Il s'agit de l'entraînement maximal. Grâce à cette technique, vous pouvez seulement faire 10 répétitions par exercice parce que vous utilisez des poids trop lourds et vous les levez si lentement, que la 11^e répétition est impossible. L'entraînement maximal est la façon la plus efficace d'utiliser votre temps et votre énergie. Toutefois, vous devez y arriver graduellement, sous la supervision d'un entraîneur qualifié. Si vous avez plus de 40 ans, le

Lorsque vous faites de l'exercice modérément et de façon régulière, vous envoyez le message suivant à votre cerveau : « Ce corps est maintenant actif et dynamique et nécessite beaucoup plus d'énergie qu'auparavant. Je dois donc cesser d'emmagasiner autant de calories sous forme de gras pour les garder plutôt en réserve pour toute cette activité. »



L'ÉNERGIE, L'EXERCICE ET LE MÉTABOLISME

CHAPITRE

7

soutien nutritionnel pour les articulations et les tendons décrit ci-dessus est essentiel.

Peu importe l'intensité de votre entraînement, les étirements pourraient bien être le chaînon manquant de votre réussite. Effectuer des étirements tous les jours gardera vos muscles et vos tendons souples alors qu'ils s'adaptent à votre nouveau style de vie.

N'oubliez pas que si vous faites de l'embonpoint ou si vous avez des problèmes de santé qui nécessitent une attention spéciale, vous devez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices. Mais n'hésitez pas à le faire. En y ajoutant une alimentation équilibrée à base de produits naturels et un métabolisme anabolique rétabli, vous serez prêt à vivre une expérience complètement nouvelle de vitalité et de santé.

LA NUTRITION OPTIMALE : FONDEMENTS DU MODÈLE MÉTABOLIQUE

CHAPITRE

8

Le modèle métabolique, comme toutes les stratégies antiâge efficaces, repose sur deux éléments : stimuler la réparation anabolique et diminuer la détérioration catabolique. La nutrition joue un rôle-clé dans ces deux phénomènes.

Le régime américain typique est vraiment pathétique. Le tout est une question d'argent. Il n'y a pas de lobby pour les grains entiers, l'exercice, le brocoli, le bleuets ou la carotte. Les géants de l'industrie alimentaire, y compris la viande, les friandises, le café, les boissons gazeuses, les céréales et les produits laitiers, influencent les politiques publiques et dominent la publicité dans les médias depuis presque un siècle. En conséquence, nous formons la société la plus obèse de tous les temps. Comme des souris en cage, nous avons tendance à manger ce que les géants de l'alimentation nous proposent. Sortez de cette cage et commencez à penser par vous-même!

Le vieillissement est un processus métabolique pour lequel l'alimentation est un facteur important. Celle-ci détermine les niveaux d'énergie, la glycémie et l'insuline. Vous pouvez donc deviner la suite de mon propos. Après tout, dans les sept chapitres précédents, je vous encourageais à penser et à faire de l'exercice comme les chasseurs-cueilleurs. Je sais que nous ne sortons pas dans les bois pour cueillir des petits fruits... Je propose de déterminer les caractéristiques de l'alimentation des chasseurs-cueilleurs et de les adapter aux choix dont nous disposons aujourd'hui. Alors, quelles sont les caractéristiques de l'alimentation d'un chasseur-cueilleur?

MANGER DES ALIMENTS ENTIERS ET NON RAFFINÉS

Raffiner et transformer les aliments leur font perdre des nutriments importants. Pratiquement tous les nutriments essentiels sont modifiés à un certain point par la transformation des aliments. Parmi ceux qui sont le plus souvent appauvris ou détruits : les vitamines C, E et B6, l'acide folique, la thiamine, la riboflavine, le zinc, le cuivre, le magnésium, le manganèse, le sélénium et le chrome.

Inversement, les recherches démontrent clairement que la consommation de grains entiers, de fruits et de légumes frais est associée à une diminution des risques de maladie cardiovasculaire, de cancer et de diabète. Souvenez-vous : la variété est l'un des plus importants principes de la nutrition optimale parce que ce qui ne se trouve pas dans un aliment se retrouve ailleurs.

MANGER SOUVENT DES ALIMENTS CRUS

Même si la cuisson est maintenant extrêmement populaire, il s'agit d'une approche relativement nouvelle. Elle détruit des nutriments essentiels, à commencer par les antioxydants, avant que la nourriture soit consom-

mée. Cela ne veut pas dire de ne jamais faire cuire vos aliments. Bien cuire la viande rouge, le poisson et la volaille est important pour votre santé. Sans oublier que c'est aussi un des plaisirs de la vie. Il est néanmoins sage de consommer le plus souvent possible les fruits et les légumes à leur état naturel, soit crus.

MANGER FRÉQUEMMENT, EN PETITES QUANTITÉS

Il y a deux raisons qui expliquent la tendance à manger plus qu'à sa faim. La première : nous mangeons trop rapidement. Environ 20 minutes sont nécessaires au cerveau pour recevoir le signal que vous n'avez plus faim. Ralentissez et dégustez votre nourriture. La deuxième raison est que nous consommons beaucoup plus de calories que nécessaire. Ce phénomène s'explique en partie parce que nous pensons que nous devons attendre plusieurs heures avant le prochain repas. Après tout, n'est-ce pas ce que nos mères disaient? En fait, cela n'est pas aussi important. Manger souvent, en petites quantités, est préférable pour vous et votre système digestif.

AU SUJET DE LA VIANDE

Comme vous le savez, la viande provenant des animaux domestiqués est parsemée de gras inutile qui encombre les artères. De nos jours, la viande est garnie d'antibiotiques et d'hormones qui servent à garder les animaux en vie dans des conditions souvent malsaines. Le savoir devrait maintenant rendre plus facile la diminution de votre consommation de viande. Par ailleurs (désolé de vous enlever vos illusions), le poulet, pour ce qui est de la santé générale, n'est PAS plus sécuritaire que la viande rouge. Au contraire, le poulet contaminé entraîne la mort d'environ mille personnes chaque année. Que faire? Achetez de la volaille biologique, manipulez-la et faites-la cuire adéquatement.

Je ne suis cependant pas pour une alimentation complètement végétarienne. En fait, l'alimentation méditerranéenne est un compromis intéressant. L'accent est mis sur les fruits et les légumes frais ainsi que sur les grains entiers; on y mange des quantités modérées de poisson et de poulet et occasionnellement de la viande rouge. L'huile d'olive, l'ail, la tomate et le vin rouge sont consommés en abondance.

Comme dans toute chose, la clé demeure la modération. Contentez-vous d'un verre de vin par jour et ne mangez pas trop souvent des pâtes. Les œufs provenant de poules nourries biologiquement et élevées à l'air libre sont d'excellentes sources de protéines (jusqu'à environ six par semaine). Plus important que tout, rappelez-vous que manger peut être l'un des grands plaisirs de la vie.



LA NUTRITION OPTIMALE : FONDEMENTS DU MODÈLE MÉTABOLIQUE

CHAPITRE

8

Comment vous mangez est tout aussi important que les aliments consommés. Pensez à votre système digestif comme à un « feu » chimique. Manger des repas copieux équivaut à mettre de grosses bûches dans un petit feu. Le feu est mal en point... tout comme notre système digestif après le genre de repas que la plupart d'entre nous mangent.

Voici quelques conseils importants pour optimiser la digestion et réduire les risques de se sentir gonflé, d'avoir des gaz, des douleurs abdominales et des problèmes intestinaux :

- ✓ Manger peu à la fois.
- ✓ Bien mastiquer la nourriture.

- ✓ Manger lentement.
- ✓ Ne pas noyer son repas de liquide. De petites gorgées d'eau à la température ambiante entre les bouchées peuvent améliorer la digestion.

Détendez-vous! Une bonne digestion nécessite un esprit et un corps détendus. Gardez en tête que, pour optimiser les avantages du modèle métabolique, vous devez maîtriser vos habitudes alimentaires. Profitez de l'extraordinaire variété d'aliments biologiques offerts de nos jours!

L'EAU : LE CATALYSEUR DU MODÈLE MÉTABOLIQUE

CHAPITRE

9

L'eau, source de vie

« Il faut boire de 8 à 10 verres d'eau par jour. » Cette phrase, vous l'avez entendue de nombreuses fois. Comment réagiriez-vous si je vous disais que vous êtes probablement déshydraté en lisant ces pages? Votre corps a déjà été composé à 70 % d'eau, mais maintenant, si vous êtes comme la majorité des Américains de plus de 40 ans, vous avez de la chance si votre niveau d'hydratation est au-dessus de 60 %.

Le vieillissement haute vitesse

Les Américains boivent plus de café et de boissons gazeuses que d'eau. Si c'est votre cas, vous pourriez tout aussi bien écrire sur votre front : JE VIEILLIS AUSSI VITE QUE POSSIBLE. Le café, le thé, les boissons gazeuses et l'alcool sont des diurétiques : ils déshydratent le corps. Nous savons qu'un manque d'eau déshydrate la peau. Cependant, la déshydratation des organes internes, du tissu conjonctif et du cerveau est beaucoup plus inquiétante.

La déshydratation et la maladie

Même une faible déshydratation peut nuire aux fonctions cellulaires essentielles. En considérant que la plupart des gens vivent ce degré de déshydratation toute la journée, pratiquement en tout temps, on comprend l'étendue du problème.

L'augmentation de la consommation d'eau est efficace notamment pour les malaises suivants :

- ✓ Maux de tête
- ✓ Douleurs musculaires
- ✓ Lendemain de veille
- ✓ Fatigue
- ✓ Constipation
- ✓ Brûlements d'estomac

L'eau et la gestion du poids

L'eau est indispensable pour transporter et brûler le gras ainsi que pour éliminer les déchets résultant d'une activité métabolique accrue. Elle est essentielle à toutes les fonctions du corps, y compris le mouvement, la digestion et la régulation de la température. Il est important de se rappeler que la soif n'indique pas de façon fiable le besoin en eau. Les recherches montrent que le corps peut être considérablement déshydraté avant que la soif soit ressentie.

L'eau structurée et agglomérée

Les molécules d'eau que vous buvez, qu'elles proviennent du robinet, d'une bouteille ou d'une source, sont organisées en amas aléatoires. Une fois que ces molécules se retrouvent dans vos cellules, elles deviennent hautement structurées. En fait, l'eau contenue dans les cellules présente une structure complexe à plusieurs couches. Elle participe à toutes les réactions chimiques à de multiples niveaux. Gilbert Ling, biologiste moléculaire, a démontré que l'eau à l'intérieur des cellules est très différente des autres formes d'eau. L'une des plus importantes fonctions de l'eau est de maintenir et d'influencer la structure des protéines, c'est-à-dire le lien étroit avec le métabolisme anabolique.

Malheureusement, avec l'âge, l'incroyable « structure » qui est donnée à l'eau ne se constitue plus aussi bien après son entrée dans le corps. Vous pouvez cependant avoir une influence sur cet aspect du vieillissement. Il est possible de boire de l'eau qui est déjà structurée ou agglomérée. La source la plus fiable d'eau agglomérée est le jus de légumes ou de fruits. En plus d'être d'excellentes sources de vitamines et de minéraux, ces jus contiennent de l'eau qui a déjà été structurée par les fruits et les légumes.

Évidemment, il n'est pas réaliste de penser que nous pouvons toujours boire des jus de légumes et de fruits. La façon la plus simple de boire de l'eau est d'ouvrir le robinet. Cependant, l'eau du robinet peut être contaminée par des produits chimiques, du plomb et des organismes biologiques. Le chlore est utilisé pour éliminer la plupart de ces sources de contamination. Il peut toutefois réagir avec des matières organiques contenues dans l'eau et ainsi produire des composés chimiques appelés trihalométhanes. Cancérogènes connus, ceux-ci augmentent les risques de fausse couche.

L'eau du robinet et l'eau embouteillée

Il est possible de traiter l'eau du robinet à la maison grâce à une variété de dispositifs de filtration. Prenez le temps de vous informer sur la qualité de l'eau de votre région et choisissez un filtre adapté à votre situation. Pour la grande majorité des gens, une boîte filtrante qui comprend un filtre fibreux, un filtre de céramique et un bloc de carbone est efficace et économique.

Si vous buvez de l'eau en bouteille, communiquez avec l'entreprise d'embouteillage pour obtenir une évaluation indépendante ou visitez le site www.nsf.org, qui évalue la pureté de l'eau embouteillée des marques les plus populaires (en anglais seulement). Parce qu'elle joue un rôle important dans le fonctionnement du corps, la consommation adéquate d'eau pure est une composante essentielle de toute approche antiâge.

Voici mon plan d'action pour l'hydratation :

1. Réduisez ou éliminez votre consommation de boissons déshydratantes (café, thé et boissons gazeuses) et ne prenez pas celles-ci en compte dans votre apport quotidien d'eau.
2. Mangez une grande quantité de fruits et de légumes frais.
3. Buvez de l'eau toute la journée, en petites quantités.
4. Ne tentez pas de simplifier la marche à suivre en prenant l'habitude d'ingurgiter des litres d'eau trois fois par jour. Sirotez de 8 à 10 tasses d'eau au cours de la journée.
5. Ne croyez pas que vous n'avez pas besoin d'eau parce que vous n'avez pas soif. Il ne s'agit pas d'un indicateur fiable.



L'eau est essentielle à toutes les fonctions de réparation anabolique, alors que la déshydratation accélère les dommages cataboliques.

LES ENJEUX MÉTABOLIQUES POUR LES HOMMES ET LES FEMMES

CHAPITRE

10

Dans ce chapitre, il pourrait uniquement être question de l'importance de prendre soin de ses os à partir d'un certain âge. Peu de facteurs ont des conséquences aussi graves sur la qualité de vie des femmes âgées que l'ostéoporose et les fractures. Si vous devez vous rappeler une seule chose de ce chapitre, retenez ceci :

« Plus de 28 millions d'Américains sont atteints d'ostéoporose, une maladie caractérisée par des os plus minces et plus fragiles. Cette maladie atteindra et tuera plus de 1,6 million de personnes cette année. Plus de femmes meurent des complications de l'ostéoporose que l'ensemble de celles décédées des suites des cancers du sein, du col de l'utérus et de l'utérus. »

Décourageant? Oui, c'est vrai. Toutefois, il est possible de prévenir l'ostéoporose et de mettre un frein à la perte progressive de masse osseuse. Il n'y a pas que le calcium qui est essentiel à la santé des os. Il faut considérer la quantité de calcium, sa source et les autres matériaux bruts importants nécessaires à la construction et à la conservation d'os forts. Portez votre attention sur les composés biodisponibles comme le citrate de calcium, l'aspartate de calcium et l'hydroxyapatite de calcium. Selon une étude, la consommation de zinc et de magnésium a une plus grande influence sur la densité des os que celle de calcium. Le bore, le manganèse, le silicium, l'acide folique ainsi que les vitamines B6, D, C et K sont également très importants. Le magnésium mérite une attention particulière parce que l'alimentation américaine en contient peu. Les légumes vert foncé, les noix, les fèves, les grains entiers et les fruits de mer en constituent de bonnes sources.

De plus, de nombreuses études portant sur les femmes postménopausées ont montré que le rétablissement des niveaux de DHEA a un effet de renforcement des os. L'ostéoporose est une maladie catabolique : il faut donc la considérer par rapport au métabolisme.

Je conseille aux femmes de rencontrer leur médecin en apportant une liste de leurs préoccupations et d'adhérer au plan d'action ci-dessous.

1. Passez une scintigraphie osseuse avant la ménopause.
2. Régénérez votre métabolisme anabolique à l'aide de la DHEA, de la 7-céto et possiblement de la progestérone et de l'œstrogène naturel.
3. Faites régulièrement de l'exercice avec des poids.
4. Adoptez une alimentation variée à base d'aliments naturels, incluant des produits laitiers faibles en gras.
5. Consommez des suppléments complets pour les os et les articulations.
6. Diminuez votre consommation de boissons qui attaquent les os, comme le café et les boissons gazeuses.

7. Mangez moins de viande rouge et plus de protéines végétales.
8. Mangez fréquemment des repas légers.

En surface, les hommes semblent avantagés par la nature. Toutefois, les femmes vivent en moyenne plus longtemps que les hommes, de six à huit ans aux États-Unis. Pourquoi les femmes profitent-elles d'une longévité plus grande? Voici les facteurs les plus probables :

Accumulation de fer : Je conseille aux hommes de passer un test du taux de ferritine sérique chaque année. Si votre taux de fer est plus élevé que 180 microgrammes par litre, donnez du sang régulièrement et maintenez des niveaux d'antioxydants optimaux dans le sang et les tissus.

Taux de cholestérol : Les hommes sont tenus de surveiller de près leur taux de cholestérol, qui doit demeurer sous les 180 milligrammes par décilitre. N'oubliez pas qu'il est beaucoup plus facile de maintenir un faible niveau de cholestérol que de tenter de le diminuer lorsqu'il est élevé.

Prostate

Parce que le sujet de la prostate est étroitement lié aux hormones androgènes (la testostérone et la dihydrotestostérone), il nécessite beaucoup plus d'espace que celui dont je dispose ici. Voir les pages 246 à 251 du Modèle métabolique (*The Metabolic Plan*).

En résumé...

« La DHEA en doses de remplacement appropriées semble avoir des effets correctifs [...] en stimulant un facteur de croissance anabolique, en augmentant la force musculaire et la masse du corps excluant la graisse, en activant la fonction immunitaire et en améliorant la qualité de vie des femmes et des hommes âgés. » (*Annals of the New York Academy of Sciences*, p. 774.)

Principes importants à retenir :

1. Ne dépassez pas la dose physiologique de DHEA (de 10 à 25 milligrammes par jour).
2. Utilisez la 7-céto. Comme elle n'est pas transformée en testostérone, elle agit comme un « amplificateur » du signal anabolique tout en étant sécuritaire.
3. Diminuez votre consommation de gras non essentiels contenus dans la viande et les produits laitiers; mangez plus de gras essentiels provenant des légumes, des poissons d'eaux froides, de l'huile d'olive et de l'huile de lin.

Suivez ces recommandations et lisez le chapitre 11 pour apprendre comment mesurer vos progrès.

« Il a été démontré que les femmes qui sont privées d'androgènes ovariens endogènes souffrent de dysfonctionnement sexuel, de fatigue, de dépression et de maux de tête [...]. Le traitement substitutif androgénique est négligé dans la pratique médicale. D'autres recherches sont nécessaires pour déterminer le nombre de femmes qui en bénéficieraient. En effet, les études sur les femmes ménopausées ont montré que son administration [orale] est bien tolérée et sécuritaire. »

American Journal of Medicine

S'ÉVALUER, RESTER MOTIVÉ ET AGIR

Tout le monde aime les bonnes histoires, surtout celles qui se terminent bien. Voici l'histoire de deux personnes connues au cours de ma pratique clinique, qui ont changé leur vie en adoptant le modèle métabolique. Si vous voulez réellement obtenir les mêmes résultats, vous devrez lire le chapitre 11 en entier parce que le modèle métabolique n'est pas un remède miracle. Il s'agit d'un modèle pour une vie heureuse, intense et saine. Vous pouvez y arriver, tout comme Marianne et Jean.

Étude de cas : l'impasse des baby-boomers

Marianne et Jean formaient un couple de baby-boomers qui vivaient une impasse très répandue. Ils étaient intelligents, éduqués, professionnels et motivés. Lorsqu'ils sont entrés dans mon bureau, j'ai tout de suite su qu'ils ne venaient pas chercher de l'information. « Nous savons ce que nous devons faire, a soupiré Marianne. Mais tout est devenu si difficile soudainement. Auparavant, j'avais hâte d'aller m'entraîner. C'est devenu une véritable corvée. Jean a pris 10 kilogrammes ces dernières années et il boit 8 tasses de café par jour. Il était pourtant un maniaque de la santé! »

J'ai alors expliqué que leur métabolisme avait changé. Tant et aussi longtemps qu'ils n'agiraient pas sur ce front, ils ne pourraient s'attendre à améliorer de façon importante leur bien-être ou leur apparence. J'ai ensuite dit à Jean : « Si je vous demandais d'arrêter de boire du café, le feriez-vous? - En fait, non, a répondu Jean. J'ai essayé de le faire plusieurs fois. - C'est exactement le problème. Mais si vous découvriez soudainement que vous aviez un regain d'énergie et une clarté d'esprit sans la caféine? » La situation devenait alors complètement différente.

J'ai ensuite discuté avec Marianne : « Comment réagiriez-vous si je vous demandais d'augmenter l'intensité de votre entraînement? - Je répondrais qu'il s'agit d'un bon conseil, qui est cependant impossible à suivre. Je ressens déjà de la douleur dans mes muscles et mes articulations. Je dois prendre de l'ibuprofène trois à quatre fois par semaine pour me soulager. »

« Cette situation s'explique par le fait que vous vous trouvez dans une spirale descendante catabolique. Vous savez très bien que vous n'avez pas mal aux muscles parce que vous manquez d'ibuprofène. » Elle a ri, puis écouté mes explications sur ce qui se passerait si elle

rétablissait son métabolisme de réparation et de régénérescence anabolique.

J'avais confiance en mes prévisions parce qu'elle voulait faire de l'exercice. Seulement, quelque chose n'allait pas. Peu importe à quel point une personne est motivée, la douleur ou la fatigue la forcera à abandonner à un moment donné. Marianne et Jean se trouvaient tout près de ce précipice.

J'ai présenté à Marianne et à Jean le fonctionnement du modèle métabolique et la façon scientifique de suivre leurs progrès. Ils se sont engagés à suivre le modèle et ont changé leur style de vie en conséquence. Marianne a observé un meilleur tonus musculaire deux mois plus tard; environ au même moment, le modèle a convaincu Jean.

« On croirait que nous sommes de retour au collègue », a dit Jean. Le fait qu'ils aient tous les deux adopté le modèle métabolique était une bonne chose : Jean a pu partager l'énergie et la joie de sa compagne. De plus, il a perdu les 10 kilogrammes en trop et, plus important, a développé sa masse musculaire. Le seul désavantage, qu'il m'a confié plus tard, était qu'ils devaient tous les deux s'acheter de nouveaux vêtements. Ils avaient besoin de vêtements plus petits et de styles différents pour refléter leurs attitudes jeunes et anaboliques.

J'insiste sur le fait que Jean et Marianne n'ont pas obtenu ces résultats spectaculaires en restant assis sur le divan, à manger des beignes et à regarder la télévision. En plus de leur formule de soutien anabolique, ils ont fait de l'exercice régulièrement, ont adopté une alimentation variée à base de produits naturels et ont pris des suppléments d'antioxydants.

Ils faisaient auparavant la même chose (excepté le soutien anabolique), mais vieillissaient « normalement », suivant la spirale descendante catabolique. Un changement dans leur métabolisme est ce qui leur a permis d'obtenir ces résultats.

Passons maintenant au chapitre 12.

Quel âge vous donneriez-vous si vous ne connaissiez pas votre date de naissance?

La chronologie de la vie est bien moins importante que la biologie de la vie...

LE MODÈLE MÉTABOLIQUE

CHAPITRE

12

Vous êtes maintenant bien conscient que les potions magiques n'existent malheureusement pas... J'ai tenté de vous présenter le modèle métabolique en portions assimilables. Souvenez-vous que les bases sont très simples : pensez, mangez et faites de l'exercice comme un chasseur-cueilleur tout en profitant des avantages de la biochimie moderne.

La question est la suivante : que ferez-vous de cette occasion remarquable? Lors de mes présentations, je termine toujours en demandant aux personnes présentes de réfléchir à deux questions : « Pourquoi voulez-vous prolonger la période qu'on appelle la fleur de l'âge? » et « Que ferez-vous de ces années supplémentaires de santé et de vitalité? » Vous n'avez pas à répondre immédiatement. Si vous voulez adopter une approche antiâge, je vous conseille toutefois de prendre conscience de vos désirs et motivations, et de ne pas les perdre de vue. Le processus d'autoréflexion est différent pour chacun et peut prendre la forme de longues promenades sur la plage ou de moments calmes à l'église. L'autoréflexion nécessite du temps et un espace personnel.

ÉTAPE 1 : LA RÉFLEXION

Prenez le temps de répondre aux questions ci-dessous.

Qui suis-je?

Ne pensez pas à vos relations avec les autres. Seulement à vous. Quels sont vos talents et vos champs d'intérêt? Qu'est-ce qui vous passionne? Grâce à quelles activités vous sentez-vous valorisé?

Où vais-je?

Déterminez quelles parties de votre vie s'harmonisent avec votre moi intérieur et celles qui ne le font pas. Cet exercice ne vise pas à suggérer de quitter votre emploi et de déménager à Tahiti... Vous pourrez vous appuyer sur vos réponses pour commencer à chercher des façons d'harmoniser la personne que vous êtes avec vos buts. Ensuite, vous ferez de petits pas pour y arriver.

Comment vais-je y arriver?

De petits pas dans la bonne direction sont préférables à l'inaction. Visualisez la personne que vous voudriez être dans cinq ans et écrivez-le sur papier. Ne compliquez pas les choses inutilement; une feuille devrait suffire. Une fois que vous saurez où vous allez, vous serez étonné à quel point (pratiquement par magie ou par coïncidence) vous trouverez des activités et établirez des relations qui

vous mèneront à destination. Comme pour toutes les composantes du modèle métabolique, le secret du succès se trouve dans de petits pas réalisables.

Ne sous-estimez pas la puissance de la récréation. De nombreuses personnes pensent qu'il s'agit seulement de « flâner ». Regardez plutôt le mot de plus près : ré-creation. Sourire, rire, jouer et s'amuser sont des éléments essentiels à la régénérescence... et à une vie bien remplie.

Déterminer ce que vous voulez peut être l'étape de régénérescence la plus importante pour changer votre vie dans le cadre du modèle métabolique. Même de petits pas vont créer une impression de mouvement et de rétablissement d'un équilibre. Ce dernier, lorsqu'il est combiné aux autres étapes décrites, peut créer un sentiment d'optimisme et de vitalité qui contribuera à la sensation que les années se sont pratiquement évaporées.

ÉTAPE 2 : L'IMPORTANCE D'UNE RETRAITE PLANIFIÉE

Lorsque j'utilise le mot « retraite », je ne veux pas parler des retraites d'une fin de semaine dans les bois (même si je suis pour celles-ci aussi). Je parle d'utiliser notre instinct et notre intelligence pour évaluer s'il y a des choses dans notre vie qui ne nous servent pas, qui retardent notre évolution au lieu de nous aider à nous accomplir. Il peut être utile de réévaluer nos relations, notre travail et nos habitudes afin de déterminer s'ils sont positifs ou négatifs pour nous.

M'apportent-ils de la joie et de la paix?

En conclusion, je reconnais qu'il n'est jamais facile d'apporter des changements à sa vie. La clé est de ne pas se laisser décourager par la distance à parcourir pour réaliser ses objectifs.

Pas plus que vous ne devriez vous laisser abattre par l'étendue de la maîtrise que vous avez sur votre vie. Les progrès sont réalisés par de petits pas intentionnels; il est fort possible que vous ayez plus d'influence que vous ne le pensez. En vous concentrant sur les petits pas que vous pouvez faire tous les jours, vous serez motivé par vos progrès et continuerez votre aventure pour finalement atteindre vos objectifs.

Le plus important est simplement de commencer!