

L'ÉTÉ du  
FIGMAG

8 PAGES DE JEUX



Voyage aux sources des grands mythes **ULTIMA THULÉ**

Les petites histoires de la grande musique **GOUNOD**

Un été en pleine forme **LA SANTÉ PAR LES PLANTES**

Les sept péchés capitaux **LA PARESSE**, par Jean-Didier Vincent

L'Amérique de Douglas Kennedy **DU WYOMING À SALT LAKE CITY**



# LE FIGARO

# MAGAZINE

Samedi 6 août 2011

## Rester jeune

Science, médecine,  
alimentation

Les nouvelles  
recettes  
anti-âge

M 00134 - 806 - F: 4,50 €



Ines de La Fressange



# Bien manger pour mieux vivre

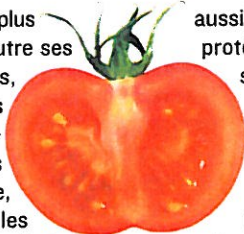
*Régime crétois, régime Okinawa, restriction alimentaire... L'assiette recèle de surprenantes pilules de jeunesse. Voici comment nourrir votre jeunesse.*

**L**e Dr Claude Chauchard deviendra-t-il au régime jeunesse ce que le Dr Pierre Dukan est au régime surpoids ? Son livre *La Bouche ou la Vie !* est gratifié d'un certain succès. Ce médecin est persuadé que notre vieillissement est intimement lié à notre alimentation. Notre corps, qui fabrique près de 100 000 cellules par jour, « manque souvent de certains nutriments, explique-t-il, et ce déficit nutritionnel va engendrer la naissance de

nouvelles cellules de moindre qualité, lesquelles entraîneront le vieillissement de l'organisme ». Pour contrer l'inéluctable processus, le Dr Chauchard a concocté sa recette : beaucoup de fibres et de crudités pour préserver l'intestin et des protéines (réutilisées par les cellules pour créer de nouvelles protéines), tout en évitant la « mauvaise graisse ». Il faut également limiter les fruits, les féculents, les sucres rapides, le café et l'alcool, et absorber quelques compléments alimentaires (prébiotiques, probiotiques, oméga 3...)

## Notre sélection d'aliments jeunesse\*

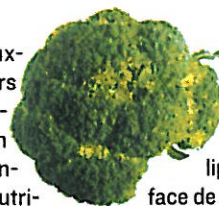
**La tomate** : l'aliment le plus riche en lycopène. Outre ses vertus antioxydantes, efficaces à la fois dans la prévention des troubles cardiaques et des cancers, le lycopène, que l'on trouve dans les fruits et légumes à chair jaune, orange ou rouge, aurait



aussi des effets antirides. Il protégerait des rayons du soleil, les redoutables UVA et UVB, et lutterait ainsi contre le vieillissement de la peau.

**Le brocoli** : il reste une valeur sûre, de même que l'ensemble des crucifères (choux

de Bruxelles, choux-fleurs...) grâce à leurs dérivés soufrés intervenant dans la protection des cellules. Ils contiennent les principaux nutriments anti-âge, vitamines A, C, E, bêta-carotène, sélénium, et recèlent de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants de la



famille des caroténoïdes qui ont notamment pour bienfait d'augmenter la quantité des lipides présents à la surface de la peau et d'améliorer la tolérance de celle-ci au soleil. Enfin, comme beaucoup de légumes à feuilles, ils fournissent de la vitamine K, qui solidifie les os.

... et 6, antioxydants et minéraux). A chacun sa méthode. Mais ne rêvons pas.

Le rôle de l'alimentation dans la dégénérescence cellulaire et, a contrario, dans la préservation des cellules est établi par la communauté scientifique. Ne serait-ce que par l'effet des radicaux libres générés par notre organisme ou provenant de notre environnement. Le contenu de notre assiette peut toutefois moduler cet effet délétère. Pour preuve, le régime crétois, régime santé par excellence et modèle d'une alimentation anti-âge. Il assure, étude scientifique à l'appui, une longue espérance de vie, une prévention naturelle contre les maladies cardio-vasculaires mais aussi contre le diabète, l'obésité et certains cancers... Le menu est connu : des fruits en abondance (464 g par jour, contre 233 g aux Etats-Unis par exemple), des légumes frais et secs, du pain (de 300 à 400 g par jour) et des céréales complètes (surtout du blé et de l'orge), cuisinées sous forme de galettes, du poisson, des crustacés et des escargots, un rien de viande (35 g par jour contre 273 g aux Etats-Unis), des œufs, du fromage (brebis et chèvre), un peu de miel et d'huile d'olive, employée aussi bien pour les assaisonnements que pour les cuissons. Sans oublier le verre de vin qui accompagne volontiers le dîner. Une assiette équilibrée et somme toute plutôt appétissante. Mais elle n'est pas unique en son genre.

En effet, à l'autre bout du monde, une autre population multiplie les centenaires. Il s'agit de celle des îles Okinawa, au large du Japon, où les insulaires, préservés des maladies cardio-vasculaires et du diabète, coulent de vieux jours agréables. Leur régime alimentaire a été passé au crible par le ministère de la Santé japonais.



Le régime crétois prévient contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité, certains cancers...

Il est pauvre en calories, peu salé, composé de légumes et de fruits (dont le goya), de tofu, de riz, avec peu de viande, mais du poisson, des noix, des algues... Le tout fractionné en une multitude de prises alimentaires jusqu'à sept mini-repas par jour. S'y ajoute un *modus operandi* dans la cuisson - les aliments sont cuits à feu doux, sans utilisation du micro-ondes ou du barbecue - et un *modus vivendi* dans le mode d'alimentation : on ne se rassasie jamais. Les centenaires d'Okinawa consommeraient 30 % moins de calories que la moyenne des Occidentaux.

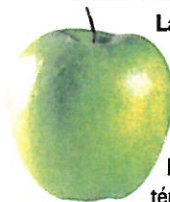
**La restriction calorique, facteur anti-âge ?**

Ce qui confirme la théorie des tenants de la restriction alimentaire. Celle-ci préserverait du vieillissement. Des études sur les souris ont montré qu'un apport nutritionnel réduit en calories, tout en évitant les carences, augmente de 40 % la longévité. Résultats confirmés chez nos cousins les singes. Une étude publiée dans la revue *Science*, en 2010, fait état d'une espérance de vie prolongée de 10 à 20 % chez des primates astreints à ce régime drastique. La restriction calorique agirait notamment sur des gènes de la longévité et aurait pour conséquence, dans une chaîne d'événements biologiques, de ralentir le vieillissement.

De fait, le Pr Roy Walford, médecin californien, nous propose, dans son livre *Un régime de longue vie*, de jeûner pour rester jeune. En se maintenant de 10 à 25 % en dessous de son poids de forme, affirme-t-il, nous pouvons prolonger notre jeunesse. Une approche qui est loin de faire l'unanimité dans la communauté scientifique. Certains font valoir que la restriction calorique n'a eu des bénéfices que chez certaines espèces de...

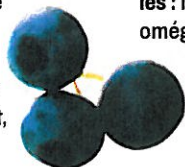
# Le secret des centenaires d'Okinawa

**Notre sélection d'aliments jeunesse\***



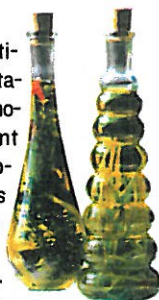
**La pomme** : bio de préférence, car on peut ainsi la croquer à belles dents et bénéficier de ses fibres, qui contribuent à piéger le cholestérol et le sucre alimentaire en excès. Elle est, de plus, peu énergétique, riche en vitamine C, en potassium et facile à transporter.

**La myrtille** : comme la grenade, fruit très en vogue en ce moment,



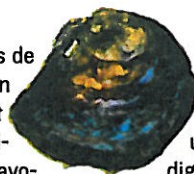
elle regorge d'antioxydants. Son bêta-carotène et ses anthocyanes participent notamment à la protection des cellules de la peau des rayons du soleil.

**Les huiles végétales** : leurs acides gras oméga 3 et oméga 6 participent à l'hydratation de la peau de manière plus efficace que l'eau.



**L'huile (et les fruits de mer)** : elle est riche en zinc, un oligoélément qui facilite la cicatrisation et intervient favorablement dans les problèmes de dermatite ou d'acné. Le zinc, de même que les vitamines B et C, contribue à la bonne santé des cheveux.

**Le yaourt** : nature de préférence. C'est une excel-



lente source de vitamine B, de calcium, de protéines et ses différents ferments assurent un bon équilibre de la flore digestive.

**Le pourpier** : source d'oméga 3 et de vitamine A, de potassium et de magnésium, il aide à limiter le processus inflammatoire et le vieillissement.



\* Avec le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste.

## “Un effet préventif et non curatif”

... souris, réduisant même l'espérance de vie d'autres rongeurs. Elle ne fonctionnerait, en fait, qu'en fonction du patrimoine génétique. Peut-elle, en d'autres termes, avoir les mêmes effets sur d'autres populations que celle d'Okinawa ? Et ce, d'autant plus que ce régime est difficile à mettre en pratique dans nos sociétés occidentales plutôt hédonistes...

Au-delà de la quantité de calories ingérées, les scientifiques examinent aussi la nature et la qualité des aliments afin de dénicher des micronutriments susceptibles de préserver la jeunesse ou, tout au moins, de prévenir le vieillissement. C'est ainsi qu'ils ont découvert les bienfaits du resvératrol, un polyphénol abondant dans le vin. Il pourrait agir sur un gène appelé sirtuin 1, qui se

trouve être activé lors des restrictions caloriques...

Reste qu'en l'état actuel des connaissances, commente Véronique Coxam, directrice de recherche à l'Inra (Institut national de la recherche agronomique), « la nutrition peut avoir un effet préventif mais pas curatif. Il n'y a pas (encore) de régimes anti-âge, mais il existe quelques règles simples, reconnues comme pouvant participer à une meilleure protection des cellules, dont celle de privilégier une alimentation variée et pas trop consistante, en favorisant les aliments riches en antioxydants ». Certains sont notoires.

### Des aliments riches en antioxydants

A commencer par la vitamine A, que l'organisme fabrique à l'aide du bêta-carotène, que l'on trouve dans les carottes, les mangues, les abricots, le melon, le jaune d'œuf et le foie. Mais aussi la vitamine C (oranges, kiwis, citrons, pamplemousses), impliquée dans la réponse immunitaire ainsi que dans la souplesse et la fermeté de la peau, sans omettre la vitamine E (huiles végétales,

avocats, baies de goji, germes de blé, amandes, noisettes, noix), qui protège les cellules nerveuses et cérébrales contre l'usure du temps et stimule les réactions immunitaires, ou encore la vitamine B (viandes, fromages bleus, pommes de terre), qui soutient la croissance cellulaire. D'autres nutriments sont essentiels : le sélénium (poissons gras, volailles, fromage, lentilles, amandes), un antioxydant qui détoxifie l'organisme et que certains qualifient d'antirides naturel, le zinc (crustacés), indispensable à la cicatrisation de la peau, le lycopen (tomates, pastèques) ; la quercétine (oignons rouges, échalotes, thé vert, câpres), les anthocyanes (myrtilles, cassis, cerises noires), grands protecteurs des membranes cellulaires... Les chercheurs se sont aussi intéressés à la coenzyme Q10, dont la carence contribue au vieillissement de la peau. L'organisme produit cette substance à partir de quinones contenues dans certains aliments comme les poissons gras, les noix et les noisettes... Un cocktail de nutriments jeunesse à défaut de régime miracle.

■ MARTINE BETTI-CUSSO ET ALEXIS HENNESSY



### Dr Chauchard

## “Les rides reflètent l'état de nos cellules”

Partisan de la chrono-géno-nutrition, le Dr Claude Chauchard propose un régime alimentaire alléchant, censé prévenir le vieillissement.

**Le Figaro Magazine** – Sur quels principes repose votre régime jeunesse ?

**Dr Claude Chauchard** – Il repose sur plusieurs règles fondamentales, dont la chrononutrition fait partie. Cette dernière consiste à répartir sa prise alimentaire au bon moment dans la journée en prenant les quatre repas recommandés. Et a pour but de suivre le rythme de sécrétion de nos hormones (qui fluctue au cours de la journée), dont l'insuline et le cortisol – lesquels agissent sur l'appétit et sont sécrétés avant chaque repas. Mon régime tend à les solliciter le

moins possible le soir, afin de mieux éliminer les toxines qui ont été absorbées dans la journée. Ce qui laisse place aussi à l'action de l'HGH (hormone de croissance), qui répare nos cellules pendant la nuit. Ainsi, le processus de détoxification se fait naturellement !

**C'est donc un régime qui détoxifie...** Pas seulement. En fonction du génotype (groupe sanguin) et des intolérances alimentaires des individus, nous leur recommandons un régime qui aura un effet positif sur le poids, la santé et le moral. Je tiens compte de l'index glycémique des aliments

et des différentes graisses (stockage, thermique, sexuelle) distribuées dans nos tissus, surtout de la graisse toxique, que je cherche à éliminer. Tous ces facteurs ont un effet préventif sur le vieillissement.

**Mais en quoi permet-il de rajeunir ?** Déjà par la perte de poids qu'il induit sans frustrer l'organisme puisqu'on lui apporte tout ce dont il a besoin : lipides et protéines. Ensuite, il agit sur la qualité de la peau parce qu'il préserve le système intestinal et prévient les pathologies qui génèrent de l'acné et des problèmes de peau. N'oublions pas que les

rides reflètent l'état de nos cellules ! Enfin, la stimulation de la sécrétion d'hormone de croissance permet à la peau de conserver son élasticité et sa fraîcheur. Celle-ci sait s'adapter. Observez la peau des populations asiatiques, qui se nourrissent principalement de poissons crus et de riz. Elle garde sa tonicité car leur alimentation est saine et équilibrée et leur permet d'avoir une bonne perméabilité intestinale !

■ PROPOS RECUEILLIS PAR LÉA SASSI

*La Bouche ou la Vie !* par le Dr Claude Chauchard, Editions Michel Lafon, 247 p., 18,50 €.