

Alimentation, environnement, sexualité... Les règles à suivre pour rester jeune jusqu'à 100 ans et plus



La médecine longévitale de Didier Van Bruyssel nous donne les clés pour garder une forme optimale tout au long de notre vie. Extrait de "Ester jeune jusqu'à 100 ans et plus", de Didier Van Bruyssel, publié aux éditions Robert Laffont (1/2).

Avec Didier Van
Bruyssel

Voici les règles fondamentales qui nous semblent indispensables pour optimiser notre bien-être dès maintenant. Elles ne sont pas uniquement médicales parce que l'homme n'est pas qu'un amas de cellules, c'est aussi un vécu, une âme, des comportements, un milieu social. Ces conseils sont issus de plusieurs recherches scientifiques effectuées sur la qualité de vie, le bonheur et l'espérance de vie, et de ma propre expérience.

La première chose à faire est de prendre conscience de la nécessité de ne pas laisser aller les choses et d'adopter les cinq principes fondamentaux de la longévitale attitude, développés au début de la deuxième partie :

- renoncer au renoncement ;
- traiter le feu pas la fumée ;
- l'absence de maladie n'est pas la bonne santé ;
- chaque patient est unique ;
- le médecin partenaire.

Faire un bilan

Avant d'agir, il faut savoir où vous en êtes. Pour cela, il faut se livrer à une série d'exams prescrits par un médecin spécialisé.

Vous pourrez connaître alors votre âge biologique, le niveau de vos performances, les déficits en substances vitales et évaluer la qualité de votre alimentation, de votre mode de vie et de votre environnement.

Plusieurs laboratoires se sont spécialisés en biologie fonctionnelle et offrent une large palette de bilans comme :

- le statut du stress oxydatif ;
- le statut des acides gras ;

-
- le bilan nutritionnel ;
 - le bilan des sensibilités alimentaires ;
 - le statut des neurotransmetteurs ;
 - le bilan hormonal ;
 - le bilan micronutritionnel ;
 - le bilan de l'écosystème intestinal ;
 - l'état de la perméabilité intestinale.

C'est alors, en connaissance de cause, que le médecin spécialisé pourra établir une stratégie de rééquilibrage de votre santé et d'optimisation de vos performances.

Modifier votre style de vie

L'alimentation longévital

Manger lentement.

Manger moins de :

- calories ;
- graisses ;
- sucre ;
- sel ;
- produits laitiers.

Mieux choisir ses aliments :

- plus de légumes et de fruits ;
- plus d'aliments crus.

Mieux préparer ses aliments :

- cuisson à basse température, à la vapeur ou à l'eau ;
- respecter l'équilibre diététique :
 - 10 à 20 % de graisses ;
 - 10 à 20 % de protéines ;
 - 60 à 80 % d'hydrates de carbone.

Le mode de vie longévital

- rythme de vie naturel, calqué sur le cycle jour-nuit- saison ;
- sommeil régulier et satisfaisant (6 à 8 heures) ;
- activité physique variée ;
- se détendre régulièrement par le jeu, les loisirs, la méditation ;
- éviter l'épuisement ;
- continuer une activité même après la retraite ;
- vivre en famille, dans des conditions qui apportent des contacts sociaux réconfortants et qui renforcent l'estime de soi ;
- vivre en couple ;
- activité sexuelle plus prononcée.

L'environnement longévital

Une maison non polluante

- humidité entre 50 et 60 % ;
- température de 20 °C au maximum ;

-
- un niveau de bruit minimal ;
 - éviter les matériaux traités chimiquement à l'intérieur du bâtiment ;
 - limiter les sources de polluants chimiques ;
 - choisir des matériaux naturels ;
 - purifier l'air par l'aération et des filtres ;
 - éviter les sources de gaz toxiques (cuisson, chauffage) ;
 - un éclairage bien étudié avec des lampes LED ;
 - isoler les câbles électriques ;
 - éviter une pression d'air trop haute ;
 - bien orienter les pièces. Un environnement extérieur sain
 - zones boisées ; – loin de zones industrielles ;
 - loin de champs non bio. Une alimentation saine
 - éviter les substances toxiques (pesticides, additifs, etc.) ;
 - préférer les produits bio ;
 - filtrer l'eau du robinet.

La personnalité longévitable

- le rire et les émotions positives plutôt que baisser les bras et perdre sa volonté ;
- face aux difficultés : chercher des solutions aux problèmes plutôt que se paralyser ou se lamenter ;
- prendre l'initiative plutôt qu'attendre et subir ;
- prendre soin de soi ;
- vivre à son rythme ;
- répartir ses activités sans s'imposer des limites trop serrées dans le temps pour les accomplir ;
- choisir un métier où l'on travaille dur régulièrement mais non exagérément ;
- obtenir un niveau d'éducation élevé ;
- adopter une vision plus libérale de la sexualité ;
- vivre selon des principes éthiques

. Comblent les déficits

Nous avons longuement abordé ce sujet dans la deuxième partie de ce livre. Il s'agit de rétablir et de conserver les 7 grands équilibres de la vie :

- équilibre digestif ;
- équilibre nutritionnel ;
- équilibre hormonal ;
- équilibre neurophysiologique ;
- équilibre toxicologique ;
- équilibre immunologique ;
- équilibre physique.

Vous l'avez compris, il y a du grain à moudre pour arriver à se comporter en personne responsable de son bien-être. Il faut retenir qu'il n'y a pas de remède miracle, mais un ensemble de facteurs à prendre en compte, à commencer par un changement de comportement face à des habitudes bien ancrées par notre inconscience, notre ignorance et flattées par le marketing industriel.

Le changement ne peut venir que de nous, de notre volonté, de notre effort d'information et du renoncement au renoncement. Nous pouvons, si nous le voulons, rompre les chaînes du conditionnement à la consommation « à tout va ».

Apprendre à s'équilibrer, à bouger, à cuisiner bio et à développer notre esprit critique et celui de nos enfants, faire les bilans nécessaires, trouver le bon praticien et collaborer avec lui, et arrêter l'automédication. Au bout, il y a toujours la réussite : plus de vie

aux années, plus d'années à la vie et une meilleure image de soi.

Si la lecture de cet ouvrage vous a aidé à voir plus clair et à vous faire adopter la longévité attitude, nous avons réussi notre pari : vous rendre responsable de votre santé et de votre bien-être.

Extrait de "[Rester jeune jusqu'à 100 ans et plus](#)", de Didier Van Bruyssel, [publié aux éditions Robert Laffont](#), 2014. Pour acheter ce livre, [cliquez ici](#).

□