

# Manger pour durer

*L'auteur de ce livre n'est pas médecin, ni nutritionniste, ni chercheur. Il n'a reçu aucun financement d'aucune industrie. Chaque mécanisme biologique décrit ici s'appuie sur des études publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture, citées dans le texte et recensées en bibliographie. Le lecteur est invité à les vérifier.*

*Ce n'est pas une garantie d'avoir raison sur tout. C'est une invitation à lire avec un esprit critique — le même que celui qui a guidé ce travail.*

---

## **Introduction — Le corps de vingt ans est un mensonge généreux**

Il y a une chose que personne ne vous dit à vingt ans.

Que votre corps ment.

Pas par malveillance. Par générosité. Il encaisse ce que vous lui infligez sans se plaindre. Les nuits courtes, les repas sautés, l'alcool du week-end, la malbouffe avalée debout entre deux obligations, le stress chronique que vous appelez "la vie normale". Il répare en silence. Il compense. Il continue.

Vous l'interprétez comme une preuve de solidité.

Ce n'est pas de la solidité. C'est une avance.

---

Le crédit biologique de la jeunesse est réel. Entre vingt et trente ans, le corps produit ses propres outils de réparation en abondance. Le glutathion neutralise les toxines accumulées. Le NAD+ recharge les mitochondries et répare l'ADN endommagé. Le collagène maintient les articulations, la peau, la barrière intestinale. Les enzymes digestives fonctionnent à plein régime. L'acide chlorhydrique de l'estomac dégrade correctement les protéines. Le microbiome, encore diversifié, fabrique les neurotransmetteurs et régule l'inflammation.

Le corps fait son travail.

Sans votre aide. Parfois malgré vous.

Alors vous n'écoutez pas. Pourquoi écouteriez-vous quelque chose qui fonctionne ? Vous avez d'autres urgences. La carrière. Les enfants. Les factures. Le temps qui manque. Le corps, lui, tient. Il tiendra encore. Il a toujours tenu.

C'est là que le mensonge généreux devient un piège.

---

La dette s'accumule.

Pas visiblement. Pas avec des symptômes clairs qui vous feraient agir. Elle s'accumule dans les mitochondries qui se dégradent doucement, dans le microbiome qui perd des espèces bactériennes une par une, dans l'inflammation de bas grade qui s'installe et couve sans se déclarer, dans les réserves de molécules essentielles qui entament leur déclin naturel — amplifié par une alimentation qui ne les soutient pas.

À trente-cinq ans, rien n'est encore vraiment visible.

À quarante-cinq ans, quelque chose change. La récupération est moins rapide. L'énergie après les repas n'est plus la même. Le sommeil est moins réparateur. Des petites choses. Que vous attribuez au stress, à l'âge, à la saison.

À cinquante ans, pour certains, la facture arrive.

Pas sous forme de petites choses. Sous forme de signal impossible à ignorer. Un burnout. Une maladie chronique qui s'installe. Une fatigue que le repos ne répare plus. Un corps qui dit stop — clairement, sans possibilité d'interprétation alternative.

J'ai eu le mien à cinquante ans.

Après trois décennies passées à ne pas écouter un corps qui pourtant parlait. Pas fort. Mais il parlait. Je n'avais pas appris à l'entendre. Personne ne m'avait appris. Et pour être honnête — je n'avais pas cherché à apprendre non plus. Le corps tenait. C'était suffisant.

Ce n'était pas suffisant.

---

Ce livre est né de cette expérience. Pas comme une leçon de morale. Pas comme un programme de remise en forme déguisé en essai. Mais comme une question que je me suis posée après le burnout, après les bilans sanguins qui révélaient des déficits que personne n'avait jamais cherchés, après les premières semaines où changer ce que je mettais dans mon assiette a changé quelque chose de mesurable dans mon énergie, mon sommeil, ma clarté cognitive.

La question était simple.

Pourquoi personne ne m'avait appris ça ?

Pas le régime. Pas les cinq fruits et légumes par jour récités comme un mantra sans explication. Pas la liste des aliments à éviter publiée dans un magazine. Mais la biologie réelle. Ce que le corps fait avec ce qu'on lui donne. Ce qu'il produit lui-même et ce qu'il cesse de produire avec l'âge. Ce qu'une assiette composée avec intention peut changer — concrètement, mesurément — dans une biologie abîmée ou simplement vieillissante.

Ce savoir existe.

Il est dans les études. Dans les laboratoires. Dans les cabinets de médecine fonctionnelle que peu de gens fréquentent parce que peu de gens savent qu'ils existent. Il n'est pas dans les recommandations officielles — parce que les recommandations officielles sont façonnées par des industries qui ont intérêt à ce que vous mangiez leurs produits, pas à ce que vous compreniez votre biologie.

Ce livre ne prétend pas remplacer un médecin.

Il prétend vous donner ce que le médecin moyen n'a pas le temps de vous expliquer en quinze minutes de consultation — et que les facultés de médecine n'enseignent de toute façon qu'à la marge.

---

Ce livre s'adresse à deux personnes.

À celle qui a cinquante ans et qui sent que quelque chose ne va plus. Qui est fatiguée de se faire dire que “c'est l'âge” sans qu'on lui propose autre chose que des médicaments pour les symptômes. Qui veut comprendre ce qui se passe réellement dans son corps — et ce qu'elle peut faire avec cette information.

Et à celle qui a trente ans et qui se croit éternelle.

Pour elle, ce livre n'est pas une urgence. Son corps encaisse encore. Tout va bien. Mais si elle comprend maintenant ce que le corps fait de chaque repas — comment il construit ou dégrade, comment il accumule ou répare, comment les choix de table d'aujourd'hui deviennent la biologie de demain — elle aura quelque chose d'infiniment précieux.

Du temps.

Du temps pour ne pas avoir à reconstruire ce qu'elle n'a jamais laissé s'abîmer.

L'alchimie alimentaire ne s'apprend pas mieux qu'à l'âge où on croit ne pas en avoir besoin.

---

Une dernière chose avant d'entrer dans la matière.

Ce livre dit des choses que votre médecin ne vous dira probablement pas. Que votre nutritionniste ne vous dira peut-être pas non plus. Pas parce qu'ils sont incompétents ou malveillants. Parce qu'ils ont été formés dans un système, continuent d'être influencés par ce système — les congrès financés par les laboratoires, les référentiels nutritionnels façonnés par l'industrie agroalimentaire, les quinze minutes de consultation qui ne permettent pas d'aller au fond des mécanismes.

Je peux le dire parce que personne ne m'a formé dans ce système. Personne ne me finance. Je n'ai aucune raison de vous cacher quoi que ce soit.

Ce n'est pas une garantie d'avoir raison sur tout.

C'est une garantie d'avoir la liberté de chercher.

---

### **Une note sur la méthode et les sources.**

L'indépendance ne suffit pas.

N'importe qui peut se dire indépendant, libre de toute influence, affranchi du système. Les réseaux sociaux en sont remplis. Des thérapeutes qui vendent des protocoles sans source. Des influenceurs santé qui affirment sans citer. Des coachs de vie qui parlent de biologie sans jamais avoir ouvert une étude.

L'indépendance sans rigueur, c'est juste une opinion de plus.

Ce livre repose sur deux piliers simultanés, et c'est leur combinaison qui lui donne sa valeur.

Le premier : je n'ai aucun intérêt institutionnel à défendre. Pas de cabinet, pas de financement, pas de diplôme à protéger, pas de système qui me nourrit et que je devrais préserver en retour.

Le second : chaque mécanisme décrit dans ce livre s'appuie sur des études publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture. Chaque affirmation biologique est sourcée. La bibliographie en annexe n'est pas décorative — c'est un outil de vérification que vous pouvez utiliser. Chaque référence citée dans le texte est là pour vous permettre de contrôler, de lire l'étude originale, de décider si la conclusion que j'en tire vous semble juste.

Je ne suis pas médecin. Je ne suis pas nutritionniste.

Ce n'est pas une garantie d'avoir raison.

C'est une invitation à vérifier plutôt qu'à croire.

Si une affirmation de ce livre vous semble fausse ou exagérée — cherchez la source citée, lisez-la, formez votre propre jugement. C'est exactement pour ça qu'elle est là.

La différence entre l'essai sourcé et la chronique d'opinion n'est pas la conviction. C'est la vérifiabilité.

---

Ce que ce livre n'est pas.

Ce n'est pas un régime. Les régimes universels ne fonctionnent pas — parce que vous n'êtes pas une statistique. Votre biologie est la résultante de votre génétique, de votre microbiome, de votre histoire médicale, de votre âge, de votre niveau de stress, de vos décennies d'alimentation industrielle ou non. Deux personnes peuvent suivre exactement le même protocole pendant trois mois et obtenir des résultats opposés.

Ce n'est pas une liste d'aliments miracles. Il n'en existe pas.

Ce n'est pas non plus une discipline ascétique. L'alchimie alimentaire n'exige pas la perfection. Elle exige une direction. Et une intelligence de ce que votre corps, le vôtre, a besoin — aujourd'hui, à cet âge, avec cette biologie.

Ce que ce livre est.

Une méthode. Celle d'apprendre à lire sa propre biologie — dans les analyses de sang, dans les signaux du corps, dans les résultats observables sur l'énergie et la digestion. Et à composer, à partir de cette lecture, une alimentation qui construit plutôt qu'elle n'abîme.

Une alchimie.

Pas la transmutation du plomb en or. Quelque chose de plus concret et de plus utile : transformer ce que vous mangez trois fois par jour en carburant qui répare, protège et soutient le corps que vous habitez.

Pour longtemps.

---

*“Le meilleur moment pour planter un arbre, c'était il y a vingt ans. Le deuxième meilleur moment, c'est maintenant.”*

Proverbe chinois.

Il s'applique à l'assiette aussi.