

Dr Jimmy Mohamed

ZÉRO CONTRAINTE POUR RESTER JEUNE

Il n'y a pas d'âge pour commencer !

35 astuces
pour vivre
mieux et plus
longtemps



Zéro contrainte
pour rester jeune

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

En attendant le docteur

Zéro contrainte – Surtout ne changez rien !

Zéro contrainte pour maigrir – Surtout, ne faites pas de régime !

DR JIMMY
MOHAMED

Zéro contrainte
pour rester jeune

Il n'y a pas d'âge pour commencer !



© Flammarion, 2024

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction	9
1. Les quatre commandements du rester jeune	15
2. La grasse matinée, c'est seulement pour les enfants	21
3. Mille pas par jour	28
4. Pour rester jeune, pratiquez le jeûne	35
5. Contre la migraine, misez sur la routine ...	43
6. Dix ans de vie gagnés grâce à notre assiette	52
7. Boostez votre libido	58
8. Pas de radio en cas de mal de dos	64
9. Tenez à distance le diabète	73
10. De la crème solaire, même en hiver	82
11. Le café, allié de votre santé	89
12. Des courants d'air pour une santé de fer	98
13. Musclez vos jambes	106
14. Avant un vaccin, dormez bien	112

15. Dorlotez votre dopamine	119
16. Mangez de la sardine	126
17. La sieste Euréka	134
18. Du lubrifiant à chaque rapport	139
19. Pas de médicaments pour stopper un rhume	147
20. Souriez, vous êtes heureux !	154
21. Une brosse à dents naturelle pour une bouche saine	162
22. Un orgasme et au lit !	168
23. Des vêtements sains pour un corps sain	176
24. Promenez-vous dans les bois	182
25. Du safran contre la déprime	192
26. La chasse aux perturbateurs endocriniens	198
27. Faites des câlins	205
28. La plante destructrice de sucre	211
29. Un tensiomètre contre Alzheimer	217
30. Testez votre érection	225
31. Mangez du chocolat	233
32. Dire merci pour rallonger la vie	240
33. Heureux comme un Finlandais !	246
34. Le pouvoir extraordinaire des odeurs	254
35. Soyons imparfaits !	261
Conclusion	269
Notes	273
Remerciements	285

Introduction

L'âge, un simple chiffre

« Rester jeune » : telle est la promesse de ce livre. L'objectif n'est évidemment pas de vous promettre la jeunesse éternelle ni de vous faire vivre jusqu'à 150 ans – ce qui va arriver, un peu de patience –, mais de vous faire prendre conscience que des gestes simples du quotidien peuvent avoir un vrai impact positif sur votre durée et votre qualité de vie. Les progrès de la médecine et de la science ont permis de faire augmenter l'espérance de vie à la naissance jusqu'à 79 ans chez les hommes et 85 ans chez les femmes. Il nous semble normal de vivre jusqu'à ces âges aujourd'hui, mais, au milieu du XVIII^e siècle, la moitié des enfants mouraient avant l'âge de 10 ans et l'espérance de vie ne dépassait pas 25 ans ! Il a fallu atteindre la fin du siècle pour qu'elle atteigne péniblement les 30 ans. Elle fait ensuite un bond spectaculaire à 37 ans en 1810, en partie grâce à la vaccination contre

la variole. La hausse se poursuit pour atteindre 45 ans en 1900. C'était il y a à peine plus d'un siècle... Nous partons donc de loin !

Cependant, peu importe le nombre d'années que nous allons vivre ; c'est le nombre d'années en bonne santé qu'il nous reste qui compte. Et la différence est fondamentale. Notre espérance de vie s'allonge, certes, mais ces années supplémentaires ne sont pas forcément vécues en bonne santé. D'où cette notion capitale d'« espérance de vie en bonne santé ». L'espérance de vie sans incapacité – ou en bonne santé – désigne le nombre d'années qu'une personne peut espérer vivre sans être limitée dans les activités de la vie quotidienne. Cette espérance de vie en bonne santé est de 65 ans pour les hommes et 67 pour les femmes. Ce qui signifie qu'il nous reste de nombreuses années à vivre avec des pathologies chroniques, des traitements médicamenteux et donc une qualité de vie moins bonne.

Ne pas faire son âge

L'âge que nous avons n'est qu'un chiffre qui ne veut pas dire grand-chose. Il est évident que nous n'avons pas la même énergie à 80 ans qu'à 25, mais essayons d'être pragmatiques. L'objectif de chacun est de vivre le plus longtemps possible et en bonne

santé. On peut tout à fait être centenaire tout en étant parfaitement autonome, clair d'esprit et en ne prenant aucun traitement. Une densité importante de ces centenaires en bonne santé a été identifiée dans ce qu'on appelle les zones bleues :

— la région de Barbagia en Sardaigne : une région montagneuse de l'est de l'île avec la plus forte concentration mondiale d'hommes centenaires ;

— l'île d'Ikaria en Grèce : une île de la mer Égée dont les habitants ont l'un des taux le plus bas du monde en ce qui concerne les maladies dégénératives et les démences ;

— la péninsule de Nicoya au Costa Rica : la deuxième plus forte concentration d'hommes centenaires ;

— la communauté religieuse d'adventistes du septième jour de Loma Linda en Californie où les femmes et les hommes vivent en moyenne dix ans de plus que les autres Nord-Américains ;

— l'île d'Okinawa au Japon : la région du monde où l'espérance de vie en bonne santé après 70 ans est la plus élevée pour les femmes.

Les centenaires de ces zones partagent certaines caractéristiques, comme une alimentation riche en fruits et légumes, la pratique régulière d'une activité physique tout au long de leur vie, de la sieste, de la vie en communauté, l'importance du lien social ou encore de la croyance religieuse. Il existe donc

une recette à la longévité ; avec ce livre, j'espère modestement vous y emmener.

Il faut néanmoins admettre que nous ne sommes pas tous égaux face à la vieillesse et que le patrimoine génétique, ou encore notre environnement, conditionnent notre santé. Partons cependant du principe que jamais rien n'est acquis ni écrit. Et si vous devez avoir un diabète, autant que ce soit le plus tard et le moins sévèrement possible, non ?

Avoir l'âge de ses organes

Peut-être que, d'ici quelques années, on pourra estimer très simplement et rapidement votre âge physiologique, c'est-à-dire l'âge de vos organes. Vous pouvez avoir 90 ans et « toute votre tête », signe que votre cerveau fonctionne encore parfaitement, comme lorsque vous aviez 40 ou 50 ans. À l'inverse, vous pouvez avoir 50 ans et les poumons d'une personne âgée de 90 ans... Je dis souvent aux patients âgés et un peu anxieux qu'ils ont une tension de jeune homme ou de jeune fille lorsque je les examine. Je vois bien le plaisir qu'ils ressentent à savoir que leur cœur est en bonne santé et que lui non plus ne fait pas son âge. C'est l'objectif que nous devrions tous vouloir atteindre : que nos organes ne fassent pas... notre âge ! Les astuces que vous trouverez au

fil de ces pages vous y aideront. Il ne s'agit ni de complément alimentaire miracle ni de poudre de perlimpinpin, mais de conseils, parfois de bon sens ou totalement à contre-courant, mais encore et toujours validés par la science. Je les applique chaque jour et je n'ai pourtant, à l'heure où j'écris ces lignes, « que » 36 ans. Mais comme je le dis toujours : il ne faut pas attendre d'être malade pour prendre soin de sa santé.

Je tiens néanmoins à vous rappeler qu'il ne faut en aucun cas arrêter vos traitements à la lecture des conseils que je pourrais vous prodiguer. Si vous avez des questions ou interrogations, parlez-en à votre médecin traitant.

Les quatre commandements du rester jeune

Nous le savons, et mon métier de médecin me le prouve tous les jours : nous ne sommes pas tous égaux face à la maladie, qu'elle soit physique ou mentale. Nous ne pouvons lutter ni contre les accidents, ni contre les aléas de la vie et encore moins contre notre patrimoine génétique. J'ai malgré tout observé certaines caractéristiques communes aux personnes en bonne santé et qui vieillissent en conservant leur intellect, leur sens de la réflexion, leur jugement et leur autonomie.

Bougez !

Ces personnes ont en commun de toutes pratiquer une activité physique, qu'elle soit sportive ou non, d'être toujours en mouvement et donc très peu sédentaires. Ce premier aspect devrait faire partie de nos priorités quotidiennes : comment bouger plus, comment rester en mouvement, comment faire fonctionner l'ensemble de nos muscles, nos os, nos nerfs et nos tendons, comment se dépenser physiquement pour mieux remplir ce réservoir à énergie qu'est le corps humain. Je l'ai déjà dit, je ne suis pas un fan de la salle de sport ; chaque fois que je m'y suis abonné, j'ai payé une année complète alors que je m'y suis rendu trois ou quatre fois maximum. En revanche, je m'astreins à rester en mouvement, à marcher, à courir, à monter des escaliers, bref, à lutter contre cette sédentarité qui fait le lit de nombreuses maladies physiques et psychiques. Ne vous fixez pas d'objectifs insurmontables, mais essayez plutôt de faire un peu mieux jour après jour. La vie est parfois courte mais doit se concevoir comme un marathon.

Mangez sainement !

La deuxième caractéristique commune aux personnes vivant longtemps en bonne santé est qu'elles font extrêmement attention à leur alimentation. Dans un contexte où la malbouffe est omniprésente, nous sous-estimons à quel point ce carburant qu'est un aliment peut nous amener très loin, telle une belle voiture, ou tomber en panne au premier dos-d'âne pris un peu trop vite. En d'autres termes, et pour continuer dans la métaphore automobile, si vous mettez du mauvais carburant dans une voiture, vous n'irez pas très loin avec. Il en va de même avec votre corps : décorréléz le plaisir éphémère en bouche d'un aliment de son effet sur le long terme sur votre organisme. Il ne s'agit pas là de s'interdire tout plaisir, mais de bien comprendre que l'alimentation telle que les industriels nous la proposent nous rend malades. Ces aliments industriels ne sont plus que de la chimie et ne ressemblent en rien à des aliments.

J'ai bien conscience que la conjoncture est compliquée, que le pouvoir d'achat est en baisse et que nous avons de moins en moins de temps pour cuisiner, mais il est d'une importance capitale pour notre génération et celles à venir de reprendre la main sur ce que nous mangeons. L'État a évidemment un rôle à jouer, et je suis pour une meilleure

justice sociale, en proposant aux personnes qui ne peuvent se le permettre des bons alimentaires pour acheter des fruits et légumes. Cette apparente subvention est en réalité un investissement et permettrait de prévenir de nombreuses maladies chroniques. Rappelez-vous : nous sommes ce que nous mangeons.

Sortez !

Le lien social est aussi extrêmement important. Les personnes les plus heureuses, épanouies et en bonne santé que j'ai pu voir n'étaient pas nécessairement les personnes les plus riches. Alors évidemment, ne soyons pas hypocrites : la vie est beaucoup plus facile quand on n'a pas de questions financières à se poser. Je comprends encore et toujours la chance que j'ai de faire un métier qui me permet de vivre correctement et, lorsque je fais mes courses au supermarché, de ne pas me demander si je vais réussir à payer ce Caddie qui devient de plus en plus cher. En revanche, j'ai connu, étant plus jeune, des moments où il a fallu retirer un ou plusieurs articles à la caisse car je n'avais pas assez pour régler. Je connais la valeur de l'argent et du travail. Je constate néanmoins que le lien social, qu'il soit familial ou personnel,

est extrêmement important pour vivre en bonne santé tant l'isolement tue.

J'ai le souvenir de cette personne âgée que je visitais à domicile qui m'expliquait qu'elle n'était pas sortie de chez elle depuis plusieurs années et qu'elle aimerait simplement ressentir le vent sur son visage. Après dix ans de visite à domicile à SOS médecins, je peux vous assurer que les personnes âgées les plus seules sont les plus tristes. Il est donc important de se construire un réseau amical, amoureux ou associatif solide. Ne vous enfermez pas dans ces réseaux qui n'ont de sociaux que le nom et n'offrent que des artifices de relations sociales. Appelez vos proches, réconciliez-vous et aimez-vous les uns les autres. Ma pensée est sincère. Soyons aussi reconnaissants de ce que la vie peut nous offrir. La bonne santé n'a pas de prix et on s'en rend très souvent compte une fois la maladie installée. Profitez de la vie et de chaque instant.

Soignez-vous !

Enfin, ne pratiquez pas la politique de l'autruche. Notre système de santé est à bout de souffle, mais certains dispositifs fonctionnent malgré tout très bien. Lorsque vous avez accès à un dépistage organisé comme celui du cancer colorectal,

du sein ou du col de l'utérus, participez-y. Une petite maladie engendrera de petits traitements. Une grosse maladie engendrera de gros traitements avec tous les effets secondaires qu'ils comportent. N'attendez pas d'avoir des symptômes ou d'être malade pour vous préoccuper de votre santé. Ne soyez pas hypocondriaque, mais écoutez-vous. Si vous avez des symptômes étranges, persistants ou inquiétants, parlez-en à votre médecin traitant. N'attendez pas que les choses s'aggravent pour consulter. Le meilleur des traitements d'une maladie restera toujours celui qui aidera à l'éviter, et un diagnostic précoce permettra, le plus souvent, un traitement précoce.

L'astuce zéro contrainte

Une vie saine, joyeuse, entouré des gens que vous aimez et en conscience est le gage d'une existence longue en bonne santé !

La grasse matinée, c'est seulement pour les enfants

Dormir est un besoin vital pour toutes les espèces vivantes. Le constat est pourtant dramatique : nous nous couchons de plus en plus tard – nos sociétés modernes nous proposent de plus en plus de mauvaises raisons de moins dormir – tout en nous levant toujours aussi tôt. Par conséquent, nous dormons de moins en moins, et ce manque de sommeil n'est pas sans impact grave sur notre santé.

La lumière, voleuse de sommeil

Thomas Eddison, à qui nous devons l'invention de l'ampoule électrique à la fin du XIX^e siècle, est

certainement le premier responsable de notre manque de sommeil. Comme vous le savez, la rotation de la Terre fait que nous alternons entre le jour et la nuit. Cette alternance jour/nuit est le plus grand synchroniseur de notre horloge biologique. Ceux qui ont déjà lu mes précédents livres savent que je suis passionné par cette horloge biologique, car c'est elle qui dicte l'ensemble des fonctions de notre organisme. Nous avons dans le cerveau une glande, l'hypothalamus, dans laquelle se situe notre fameuse horloge biologique, sous la forme d'une structure d'environ vingt mille neurones, juste au-dessus de l'endroit où se croisent les deux nerfs optiques permettant la vision, appelé le noyau suprachiasmatique.

Cette horloge détermine le fonctionnement des hormones, de notre faim, de nos envies d'uriner, notre tension artérielle et évidemment notre rythme veille/sommeil. Cette horloge suit un rythme d'environ vingt-quatre heures ; c'est pour cette raison qu'on l'appelle circadienne, ce qui signifie « presque un jour » en latin. En d'autres termes, notre horloge biologique est d'une durée d'un jour et d'une nuit, soit le temps qu'il faut à la Terre pour tourner sur elle-même. La nature est bien faite parfois, non ?

Durant la nuit, notre ancêtre chasseur-cueilleur dormait et se cachait des prédateurs, tandis que, pendant la journée, il devait chasser pour survivre.

En créant l'ampoule électrique, l'être humain allait connaître son premier perturbateur du sommeil : la lumière durant la nuit. Le fait d'y être exposé perturbe le fonctionnement d'une hormone essentielle au sommeil : la mélatonine. Car qui dit exposition à la lumière le soir ou la nuit dit un retard de production de mélatonine et donc des difficultés d'endormissement, ainsi qu'une qualité de sommeil perturbée. C'est pour cette raison qu'il convient de couper toute source lumineuse à partir d'une certaine heure, adultes comme enfants. À titre personnel – mais cela n'engage que moi –, la télévision et les écrans ne sont autorisés que le mercredi et les week-ends, avec une durée limitée, adaptée à l'âge de mes enfants. Il s'agit de trouver le bon équilibre entre tout interdire, ce qui est à mon sens illusoire, et tout autoriser, ce qui est dangereux pour la santé. Mais je reconnais que le juste milieu n'est pas aisé à atteindre : j'ai moi-même beaucoup de mal à suivre ces règles à la lettre... puisqu'il est 23 h 45 et que je suis encore devant mon ordinateur à écrire ce chapitre.

Votre sommeil n'est pas une carte de crédit

Notre cerveau possède une horloge biologique interne qu'il convient de préserver, voire de

chouchouter. Elle ne demande rien d'extravagant ni d'inaccessible. Seulement que nous la respections. C'est-à-dire que nous nous couchions et nous levions à la même heure tous les jours, du lundi au dimanche et du 1^{er} janvier au 31 décembre – avec quelques exceptions possibles, évidemment. Penser que nous pourrions dormir quatre heures par nuit du lundi au vendredi et enchaîner douze heures de suite le samedi et le dimanche pour compenser est une erreur : en effet, le sommeil perdu en semaine ne sera jamais rattrapé le week-end. C'est un peu comme lorsque nous sommes à découvert : nous aurons beau renflouer notre compte chaque fois, la banque nous demandera toujours des agios. Il y aura toujours un prix à payer à ne pas dormir régulièrement.

Il est donc crucial de dormir en quantité suffisante, mais aussi de façon régulière. Des chercheurs de l'université de Pennsylvanie¹ ont recruté des adolescents âgés de 16 ans et ont analysé leur sommeil. Ils se sont rendu compte que, parmi les adolescents en surpoids ou obèses, ceux qui se couchaient à une heure irrégulière souffraient plus d'hypertension artérielle que les autres. En d'autres termes, le simple fait de décaler leur sommeil, de se coucher à une heure inhabituelle, a été suffisant pour entraîner de l'hypertension artérielle. Et nul besoin d'un décalage important : quarante-cinq minutes suffisent pour perturber la tension artérielle

chez ces adolescents. Cette étude renforce ce que nous savions déjà sur les liens étroits entre perturbations du sommeil et hypertension artérielle : ne pas dormir, dormir insuffisamment, avoir un sommeil perturbé augmentent votre tension artérielle, indépendamment de tout autre comportement.

Dans une autre étude, des chercheurs ont comparé trois groupes d'adolescents : un groupe en manque de sommeil, un groupe en manque de sommeil à qui on permet de faire une grasse matinée et un groupe qui dort suffisamment. Sans surprise, le groupe d'adolescents qui ne dorment pas assez présente une perturbation de leur taux de sucre, de leur tension artérielle ainsi que de leur niveau de cholestérol, contrairement au groupe d'adolescents qui dorment suffisamment. Ces données concordent avec d'autres études démontrant que les troubles du sommeil favorisent l'apparition du diabète et de l'hypertension artérielle. Ce qui est plus étonnant, c'est que le groupe qu'on a mis en dette de sommeil, mais à qui on permet de se lever plus tard le week-end, a les mêmes perturbations biologiques et métaboliques que le groupe qui est en dette de sommeil sans pouvoir faire de grasse matinée. Pour faire simple, les enfants en dette de sommeil avec ou sans grasse matinée ont les mêmes perturbations biologiques. Nous en revenons toujours à la même conclusion :

tout sommeil perdu en semaine ne pourra jamais être rattrapé le week-end.

En revanche, si vous constatez que vos enfants ont besoin de faire une grasse matinée, ne les réveillez pas. Il s'agit là d'une tentative de récupérer de la fatigue accumulée en semaine. Aller à son encontre ne fera qu'aggraver leur fatigue et les conséquences de cette dette de sommeil.

Trouver le bon équilibre

Même s'il faut laisser votre enfant tenter de récupérer de sa dette de sommeil avec la grasse matinée, sachez néanmoins que s'il se lève beaucoup trop tard durant le week-end, il risque d'avoir du mal à trouver le sommeil à une heure normale le dimanche soir, veille de reprise de l'école. Il va donc se réveiller le lundi matin fatigué et le cercle vicieux du manque de sommeil s'enclenchera.

Il faut donc apprendre aux enfants à se coucher plus tôt durant la semaine et se décaler le moins possible le week-end. Loin de moi l'idée de les envoyer au lit à 20 heures un vendredi ou samedi soir. Passer du temps en famille ou avec des amis est primordial à un bon équilibre psychique. Ma femme et moi avons un rituel durant les vacances d'été : nous regardons en famille l'émission « Fort Boyard » et mes enfants

se couchent donc beaucoup plus tard. C'est un moment devant un écran, certes, mais que nous partageons. Rien à voir avec les heures que l'on peut perdre à scroller seul, quel que soit son âge, sur son téléphone ou sa tablette à regarder des vidéos plus inutiles les unes que les autres.

L'astuce zéro contrainte

Levez-vous et couchez-vous à la même heure tout au long de la semaine. Une grasse matinée par semaine est possible, sans dépasser 2 heures grand maximum pour ne pas dérégler votre horloge biologique.

Mille pas par jour

Pas d'inquiétude, il ne s'agit ni d'un oubli ni d'une faute de frappe. J'ai bien écrit 1 000, et pas 10 000. Parce que non, je ne vous demanderai pas de faire les fameux 10 000 pas que tout le monde aujourd'hui cherche à totaliser par jour et... qui n'ont aucun sens. Je vous conseillerai simplement de faire 1 000 pas par jour... de plus que ceux que vous faites déjà. Sans autre contrainte.

Pourquoi 10 000 pas par jour ?

Cette règle des 10 000 pas tire son origine d'une campagne publicitaire japonaise pensée, à l'occasion des jeux Olympiques de Tokyo de 1964, pour un podomètre appelé Manpo-kei. Ce dernier fixait un objectif de 10 000 pas par jour. Ce chiffre, utilisé



14321

Composition
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Espagne
par BLACKPRINT
le 5 janvier 2025*

Dépôt légal février 2025
EAN 9782290407950
OTP L21EPB000698-634387

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion