

Ce livre est composé avec le caractère typographique **LUCIOLE** conçu spécifiquement pour les personnes malvoyantes par le Centre Technique Régional pour la Déficience visuelle et le [studio typographies.fr](http://studio.typographies.fr)

**ZÉRO CONTRAINTE
POUR RESTER
JEUNE**

Du même auteur chez À vue d'œil,
éditions en grands caractères :

Zéro contrainte pour maigrir

Dr JIMMY MOHAMED

ZÉRO CONTRAINTE POUR RESTER JEUNE

Il n'y a pas d'âge pour commencer !



© Flammarion, 2024.

© À vue d'œil, 2025,
pour la présente édition.

ISBN : 979-10-269-0792-3

ISSN : 1968-5084

À VUE D'ŒIL

6, avenue Eiffel

78424 Carrières-sur-Seine cedex

www.avuedoeil.fr

Sommaire

Introduction	11
1. Les quatre commandements du rester jeune	19
2. La grasse matinée, c'est seu- lement pour les enfants	28
3. Mille pas par jour	39
4. Pour rester jeune, pratiquez le jeûne	50
5. Contre la migraine, misez sur la routine	63
6. Dix ans de vie gagnés grâce à notre assiette	77
7. Boostez votre libido	86

8. Pas de radio en cas de mal de dos	95
9. Tenez à distance le diabète . .	108
10. De la crème solaire, même en hiver	122
11. Le café, allié de votre santé . .	132
12. Des courants d'air pour une santé de fer	145
13. Musclez vos jambes	157
14. Avant un vaccin, dormez bien	165
15. Dorlotez votre dopamine	175
16. Mangez de la sardine	185
17. La sieste Euréka	196
18. Du lubrifiant à chaque rapport	204
19. Pas de médicaments pour stopper un rhume	216
20. Souriez, vous êtes heureux! .	227
21. Une brosse à dents naturelle pour une bouche saine	239
22. Un orgasme et au lit!	248
23. Des vêtements sains pour un corps sain	259

24. Promenez-vous dans les bois .	269
25. Du safran contre la déprime. .	285
26. La chasse aux perturbateurs endocriniens	294
27. Faites des câlins	305
28. La plante destructrice de sucre	314
29. Un tensiomètre contre Al- zheimer	324
30. Testez votre érection	336
31. Mangez du chocolat	349
32. Dire merci pour rallonger la vie	360
33. Heureux comme un Finlandais!	369
34. Le pouvoir extraordinaire des odeurs	381
35. Soyons imparfaits!	391
<i>Conclusion</i>	401
<i>Notes</i>	405
<i>Remerciements</i>	430

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 attendre 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 inca-

pacité – 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 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.