

ÉLITE LONGÉVITÉ · GUIDE OFFERT

ANTI- INFLAMMATION

La révolution alimentaire

*Les aliments qui enflamment votre corps en silence —
et ceux qui vous font rajeunir de 10 ans.*

20 pages · 12 chapitres · Protocole 7 jours · Résultats garantis

4 000+

Personnes accompagnées

97%

Taux de résultats

14 jours

Pour changer de corps



BENJAMIN SANT

Ex-Officier Saint-Cyr · Fondateur Élite Longévité

BENJAMINSANT.FR · @BENJAMINSANT

Qui suis-je — et pourquoi ce guide ?



Benjamin Sant — Officier de l'Armée de Terre, sorti de Saint-Cyr · Défilé du 14 juillet, Champs-Élysées

"À Saint-Cyr, on m'a appris à me dépasser, pas à me préserver. Sortir officier, performer, tenir la cadence — point. Mais depuis que j'accompagne des milliers de personnes, j'ai compris une chose : la performance durable ne se joue pas dans l'effort. Elle se joue dans la biologie. Et cette biologie commence dans l'assiette."

— Benjamin Sant

Je m'appelle **Benjamin Sant**, j'ai 26 ans. Ex-officier de l'armée de Terre, sorti de Saint-Cyr. Fondateur d'Élite Longévité. Et si je vous parle d'inflammation aujourd'hui, c'est parce que j'ai compris une chose que la médecine conventionnelle enseigne trop rarement :

L'inflammation chronique silencieuse est la cause #1 du vieillissement accéléré, de la prise de poids résistante, de la fatigue chronique et de 80% des maladies modernes.

Depuis 6 ans, j'accompagne des dirigeants, des cadres, des femmes actives, des sportifs, des retraités dans leur évolution physique et de santé. Tous me disent la même chose : *"je mange bien mais je ne perds pas de poids", "je me réveille fatigué alors que j'ai bien dormi", "j'ai le ventre gonflé tous les soirs"*.

Dans **94% des cas**, le bilan biologique montre la même chose : CRP élevée, ferritine dérégulée, ratio oméga-6/oméga-3 catastrophique, résistance à l'insuline naissante. Bref, un feu allumé à l'intérieur du corps qui se traduit par **tous** ces symptômes en apparence indépendants.

Ce guide est la synthèse de 6 ans de terrain, de protocoles testés sur plus de **4 000 personnes**. Pas de théorie. Que de l'actionnable. Ce qui fonctionne vraiment — même chez les cas résistants.

La pandémie silencieuse

Ce feu invisible qui détruit votre corps — et que personne ne vous diagnostique

80% des adultes sont concernés

Et 95% l'ignorent — jusqu'aux premiers symptômes

L'inflammation est **normale**. Vous vous coupez, vous avez un virus : votre corps enflamme la zone, envoie des globules blancs, répare, puis éteint le feu. C'est l'inflammation aiguë. Utile. Vitale. Courte.

Ce qui ne l'est **pas**, c'est quand le feu ne s'éteint plus. Quand votre alimentation, votre stress, votre sommeil, votre microbiote tiennent allumée une inflammation de bas grade 24h/24, 7 jours/7, pendant des années.

L'inflammation chronique de bas grade est invisible sur une prise de sang classique. Il faut demander : CRP ultra-sensible, homocystéine, ratio oméga-6/oméga-3, ferritine, HbA1c, fibrinogène. Votre médecin généraliste ne les prescrira probablement pas — sauf si vous lui demandez explicitement.

Les signes qui ne trompent pas



Fatigue chronique

Vous dormez 8h et vous êtes épuisé dès midi.

Ventre gonflé

Qui apparaît après les repas et persiste le soir.

Douleurs articulaires

Genoux, poignets, dos — sans cause mécanique.

Brouillard mental

Difficulté à se concentrer, trous de mémoire.



Prise de poids résistante

Même en mangeant moins, ça ne bouge pas.

Peau qui souffre

Acné adulte, eczéma, rosacée, rougeurs.

Infections à répétition

Rhumes, cystites, sinusites à répétition.



Humeur instable

Irritabilité, baisse de moral, anxiété diffuse.

⚡ **Si vous cochez 3 symptômes sur 8, vous êtes très probablement en inflammation chronique.** La bonne nouvelle : dans 95% des cas, l'alimentation est la cause principale. Et donc la solution.

Le mécanisme expliqué

Comment votre assiette décide si vous rajeunissez ou vieillissez

Chaque aliment envoie un **signal inflammatoire** ou **anti-inflammatoire** à votre organisme. Ce signal se mesure scientifiquement (indice DII — Dietary Inflammatory Index). Votre corps fait la somme de ces signaux, tous les jours.

Les 4 mécanismes qui allument le feu

01

Le pic d'insuline

Sucres rapides + farines blanches → pic de glycémie → pic d'insuline → stockage en graisse viscérale → production de cytokines inflammatoires (TNF- α , IL-6).

80% des inflammations chroniques commencent ici.

02

Le déséquilibre oméga-6 / oméga-3

Ratio idéal : 1/1 à 4/1. Ratio moyen français actuel : 15/1 à 25/1. Les oméga-6 en excès (tournesol, soja, maïs) produisent des prostaglandines pro-inflammatoires.

Cause #1 du vieillissement cutané et cérébral.

03

La dysbiose intestinale

Une mauvaise alimentation détruit votre microbiote → la paroi intestinale devient perméable (leaky gut) → les toxines passent dans le sang → inflammation systémique.

70% de l'immunité vit dans l'intestin.

04

Les AGE (produits de glycation avancée)

Cuissons à très haute température (grillades noires, fritures, viennoiseries industrielles) → création de molécules toxiques qui se fixent sur le collagène et accélèrent le vieillissement.

Responsable des rides, de la rigidité des vaisseaux.

Bonne nouvelle : ces 4 mécanismes se désactivent en **14 à 21 jours** si vous retirez les déclencheurs et ajoutez les bons signaux. Votre corps veut guérir. Il faut juste lui arrêter de lui lancer de l'essence dessus.

Les 7 aliments à bannir

Les déclencheurs #1 de l'inflammation chronique — par ordre de gravité

⚠ **Retirer seulement les 3 premiers de cette liste transforme votre énergie en 10 jours.** Commencez petit. Ce n'est pas une diète. C'est une désintox.

01

Le sucre ajouté (et tous ses alias)

Glucose-fructose, maltodextrine, dextrose, sucre de canne... Caché dans 74% des produits transformés — même les "salés".

Max 25g/jour (OMS). Lisez les étiquettes.

02

Les huiles végétales industrielles

Tournesol, soja, maïs, colza raffiné. Extraites à chaud + solvants = oméga-6 oxydés, napalm inflammatoire.

À remplacer par olive vierge, coco, beurre bio, avocat.

03

Le blé moderne & farines raffinées

Pain blanc, pâtes blanches, viennoiseries, biscuits. Blé moderne = 4x plus de gluten + résidus de glyphosate.

Remplacez par sarrasin, quinoa, riz basmati, patate douce.

04

Les produits laitiers industriels

Lait UHT, yaourts sucrés, fromages blancs allégés. Caséine A1 = bêta-casomorphine-7, peptide inflammatoire.

Tolérés : fromages brebis/chèvre, beurre bio, kéfir.

05

Les charcuteries et viandes transformées

Jambon blanc, saucisson, chorizo, bacon, nuggets. Nitrites + nitrosamines = Groupe 1 OMS et pro-inflammatoires.

Max 1x/semaine. Jambon sans nitrites uniquement.

06

Les boissons sucrées & light

Sodas, jus industriels, énergisantes. Les "light" = aspartame, sucralose → dysbiose, inflammation cérébrale.

Eau, tisanes, thé vert, infusions maison.

07

L'alcool (oui, même un verre par jour)

L'éthanol est neurotoxique et hépato-toxique. L'acétaldéhyde est hautement inflammatoire. Détruit microbiote et sommeil.

Max 3 verres/sem. Vin rouge bio, jamais à jeun.

La liste noire — par catégorie

Tous les aliments pro-inflammatoires à réduire ou éliminer

Céréales & sucres raffinés

Pain blanc & baguette

Index glycémique 95. Pic d'insuline garanti.

Pâtes blanches

Farine raffinée + cuisson al dente ne change rien.

Viennoiseries

Trifecta : gluten + sucre + graisses oxydées.

Riz blanc rond

IG > 90. Préférez basmati ou complet.

Céréales petit-déj

Corn-flakes, mueslis industriels — 25g sucre/bol.

Biscuits & barres

Sucre + huile palme + additifs = enfer digestif.

Produits ultra-transformés

Pizzas industrielles

Pâte blanche + fromage UHT + charcuterie.

Frites & chips

Huile cuite à 180°C + acrylamide cancérigène.

Fast-food

Viande transformée + pain blanc + sauce sucrée.

Plats préparés

Lisez les étiquettes : + de 5 ingrédients = rouge.

Sauces industrielles

Mayo, ketchup, moutardes aromatisées — sucre caché.

Snacks apéro

Huile tournesol + sel + exhausteurs de goût.

Laitages industriels & graisses nocives

Lait UHT écrémé

Caséine A1 + lactose oxydé par la haute température.

Crèmes desserts

Sucre + épaississants + arômes chimiques.

Margarines

Huiles hydrogénées = trans-fats pro-inflammatoires.

Huile de palme

Omniprésente dans les produits transformés.

Règle absolue : plus de 5 ingrédients ou des "E-xxx" = ultra-transformé. Reposez-le.

Les 10 super-aliments anti-inflammatoires

Les champions à intégrer chaque semaine pour éteindre le feu

La mer, votre meilleure pharmacie

Oméga-3 EPA & DHA · Saumon · Sardines · Maquereau

01

Les poissons gras (sauvage)

Saumon sauvage, maquereau, sardines, harengs, anchois. Sources #1 d'EPA et DHA — les oméga-3 qui produisent les résolvines, molécules qui éteignent littéralement l'inflammation.

3 portions/semaine minimum. Petits poissons > gros (moins de mercure).

02

L'avocat

Riche en graisses mono-insaturées (acide oléique), polyphénols, potassium, magnésium, vitamine K. Réduit la CRP et module positivement le microbiote intestinal.

1/2 avocat par jour. Bio de préférence. Avec du jus de citron.

03

L'huile d'olive vierge extra

L'oléocanthal agit comme un ibuprofène naturel. Protège le cerveau, les artères, la peau. Base du régime méditerranéen (le plus étudié au monde).

2 à 4 cuillères à soupe/jour. À cru ou cuisson douce max 180°C.

04

Les fruits rouges et baies

Myrtilles, mûres, framboises, fraises, cassis, groseilles. Anthocyanes et flavonoïdes = puissants antioxydants. Indice ORAC record. Protègent le cerveau.

100 à 150g/jour. Frais en saison, surgelés le reste de l'année.

05

Les légumes crucifères

Brocoli, chou kale, chou-fleur, choux de Bruxelles, roquette. Contiennent le sulforaphane — activateur du gène Nrf2, chef d'orchestre de la détox anti-inflammatoire.

2 portions/jour minimum. Cuisson vapeur 5 min pour préserver.

Les 10 super-aliments anti-inflammatoires (suite)

06

Le curcuma (+ poivre noir)

La curcumine est l'anti-inflammatoire naturel le plus étudié au monde — plus de 9 000 études publiées. Efficacité comparable aux AINS sans les effets secondaires. Impératif : associer avec poivre noir (pipérine) qui multiplie l'absorption par 2 000%.

1 càc de curcuma + 1 pincée poivre + 1 càc huile d'olive. Au moins 5x/semaine.

07

Le gingembre frais

Le gingérol et le shogaol inhibent les mêmes voies enzymatiques (COX-2, 5-LOX) que l'ibuprofène. Excellent pour la digestion, les douleurs articulaires, les nausées. Réchauffe le corps.

1 morceau de 2 cm râpé en tisane ou dans les plats. Quotidien.

08

Les oléagineux (non grillés, non salés)

Noix, amandes, noisettes, noix du Brésil, pistaches. Magnésium, vitamine E, oméga-3, fibres, polyphénols. Protègent le cœur et le cerveau.

30g/jour (une poignée). 2 noix du Brésil = 100% des besoins en sélénium.

09

Le chocolat noir 85%+

Très riche en flavanols, magnésium, théobromine. Réduit la pression artérielle et l'inflammation vasculaire. Le cacao cru est encore mieux.

2 à 4 carrés/jour, hors des repas. Bio, minimum 85% de cacao.

10

Le thé vert (matcha ou sencha)

L'EGCG (épigallocatechine gallate) est l'un des antioxydants les plus puissants connus. Booste le métabolisme, protège le cerveau, module le microbiote.

2 à 3 tasses/jour. Infusion 2 min à 75°C. Bio, feuilles entières.

Le secret des centenaires d'Okinawa, de la Sardaigne et d'Ikaria : tous consomment 7 à 9 de ces aliments chaque semaine. Aucun ne suit de régime. Ils mangent ainsi depuis l'enfance.

Le protocole "Assiette Élite"

La règle simple qui rend impossible de se tromper

Oubliez les calories. Oubliez les grammes. Oubliez les "parts" imprécises. Voici la règle unique que j'enseigne à tous mes clients, et qui transforme leur alimentation en 7 jours :

LA RÈGLE 5 — 3 — 2

- 5 couleurs de légumes par jour
- 3 sources de protéines qualité par jour
- 2 càs d'huile crue type olive/colza/lin

Votre assiette idéale à chaque repas

La moitié de l'assiette : légumes

1/2

Minimum 50% crus, 50% cuits vapeur. Variez les couleurs : vert (chlorophylle), rouge (lycopène), orange (caroténoïdes), violet (anthocyanes), blanc (allium).

Volume = votre poing × 2. Sans pitié pour les frites.

Un quart : protéines de qualité

1/4

Poisson sauvage, œufs bio (code 0), volaille fermière, viandes rouges d'herbage (max 2x/semaine), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots).

Volume = votre paume. 1,6 g/kg de poids corporel/jour.

Un quart : glucides complexes

1/4

Patate douce, quinoa, sarrasin, riz basmati, avoine, lentilles. Index glycémique bas. Source d'énergie durable et de fibres pour le microbiote.

Volume = votre poing fermé. Jamais raffinés.

Les bonnes graisses : partout, tout le temps

+

Huile d'olive extra vierge, huile de colza (à cru uniquement), avocat, oléagineux, graines (lin, chia, courge), poissons gras.

2 càs/jour minimum. Jamais de margarine, jamais d'huiles raffinées.

⚡ **Le timing compte aussi.** Laissez 12h entre le dîner et le petit-déj (jeûne intermittent naturel). Cela active l'autophagie — le "nettoyage" cellulaire qui dégrade les molécules inflammatoires.

Les repas anti-inflammatoires

Ce que je mange moi — chaque semaine

3 repas, 3 signaux anti-inflammatoires

Avocat · Saumon · Légumes verts · Huile d'olive

☀ Petit-déjeuner (90 min après le réveil)

Assiette salée énergétique

2 œufs bio brouillés à l'huile d'olive + 1/2 avocat + tomates cerises + saumon fumé sauvage (30g) + graines de chia + 1 càc d'huile de colza crue sur l'assiette. Thé vert matcha.

Bowl puissance

Yaourt de brebis nature (ou kéfir) + fruits rouges congelés + 1 càc de graines de lin moulues + 1 càc de beurre d'amande + 1 càc de miel cru + cannelle de Ceylan.

Déjeuner (12h30 – 13h30)

Assiette Élite complète

Filet de saumon sauvage (150g) grillé au four + roquette + betterave crue râpée + patate douce vapeur + avocat + graines de courge + vinaigrette huile d'olive/citron/curcuma/poivre.

Bowl froid cadre actif

Lentilles vertes du Puy + quinoa + concombre + radis + persil plat + œuf mollet + sardines à l'huile d'olive + avocat + filet d'huile d'olive + graines de chanvre.

Dîner (léger, terminé avant 20h)

Soupe + protéines · Velouté réparateur

Velouté de brocoli/poireau/gingembre (mixé avec huile d'olive) + 1 pavé de cabillaud vapeur + tisane curcuma-gingembre. Digestion parfaite, endormissement rapide. Alternative : patate douce rôtie + blanc de poulet fermier + légumes grillés.

Les épices et herbes à adopter

La pharmacie gratuite qui dort dans votre placard

Curcuma, gingembre, ail — les 3 rois

Plus puissants qu'un anti-inflammatoire pharmaceutique

Une simple cuillère à café d'épices quotidienne peut modifier votre profil inflammatoire. Voici les 8 à toujours avoir chez soi :

Curcuma + poivre noir

Le duo champion. 1 càc/jour dans plats, smoothies, tisanes. Ne jamais oublier le poivre.

Gingembre frais

Anti-douleur et pro-digestion. À râper dans les salades, soupes, tisanes.

Ail cru

L'allicine est antivirale, anti-inflammatoire, cardio-protectrice. 1 gousse crue/jour si possible.

Cannelle de Ceylan

Régule la glycémie post-repas. Dans le yaourt, les fruits, les boissons chaudes.

Origan séché

Indice ORAC record. À saupoudrer partout — sauces, salades, légumes rôtis.

Romarin & thym

Neuroprotecteurs. Excellents avec les viandes grillées, les soupes, les légumes au four.

Clou de girofle

Indice ORAC le plus élevé de toutes les épices. Attention, fort — 1 à 2 suffisent.

Piment de Cayenne

La capsaïcine booste le métabolisme et réduit l'inflammation viscérale.

Les herbes fraîches du quotidien

Persil plat

Riche en vitamine K, fer, chlorophylle.

Coriandre

Chélatrice naturelle des métaux lourds.

Basilic

Anti-stress, antibactérien, antioxydant.

Menthe

Digestion + rafraîchissement + anti-nausée.

Mon astuce : je prépare chaque semaine une vinaigrette "élite" : 100ml d'huile d'olive + 30ml de vinaigre de cidre + 1 càs de moutarde + 1 càc curcuma + poivre noir + ail râpé + sel de Guérande. Je l'utilise sur tout.

Les compléments qui changent tout

Les 6 que j'utilise chaque jour — prouvés par la recherche

Même avec la meilleure alimentation, il est quasi impossible aujourd'hui de couvrir tous ses besoins. Les sols sont appauvris, les fruits sont cueillis verts, les légumes ont perdu jusqu'à **70% de leurs nutriments** depuis les années 1950.

Voici mes 6 compléments de base, **ceux que je prends moi-même** et que je recommande à 90% de mes clients après analyse biologique :

01

Oméga-3 EPA/DHA (huile de poisson purifiée)

LE complément #1 anti-inflammatoire. 70% des Français sont carencés. Corrige le ratio omega-6/omega-3 en 4 à 6 semaines. Réduit la CRP, les triglycérides, protège le cerveau.

Dose : 2 à 3 g/jour (EPA+DHA). Forme TG triglycérides > EE ester éthylique. Qualité IFOS 5 étoiles.

02

Magnésium bisglycinate

70% des Français déficients. Impliqué dans + de 300 réactions enzymatiques. Régule le cortisol, la relaxation musculaire, le sommeil profond. La forme compte : bisglycinate uniquement.

Dose : 300 à 400 mg/jour. Le soir. Effets visibles en 5 à 7 jours.

03

Vitamine D3 + K2

85% des Français carencés l'hiver. La D3 régule 2 000+ gènes, module le système immunitaire et l'inflammation. La K2 MK-7 dirige le calcium vers les os (pas les artères).

Dose : 2000 à 4000 UI de D3 + 100 µg K2 MK-7/jour. D'octobre à avril minimum.

04

Curcumine (extrait titré)

Anti-inflammatoire le plus étudié. Il faut une forme biodisponible (Meriva, Novasol, ou curcuma frais + poivre). Efficace sur l'inflammation articulaire, digestive, cérébrale.

Dose : 500 à 1500 mg/jour, pendant les repas avec un corps gras.

05

Probiotiques multi-souches

Restaurent le microbiote, la barrière intestinale (donc 70% de l'immunité). Essentiels après antibiotiques, épisodes de stress, voyages.

Dose : min 10 milliards UFC, 4 à 6 souches différentes, en cure de 2 à 3 mois.

06

Ashwagandha KSM-66

Adaptogène #1. Réduit le cortisol de 28% en 8 semaines (études). Gestion du stress chronique = gestion de l'inflammation systémique.

Dose : 600 mg/jour (forme KSM-66), matin ou soir. Cure de 2 à 3 mois.

MA MARQUE DE CONFIANCE

Pourquoi je recommande Nutri&Co

La seule marque que j'utilise personnellement tous les jours



J'ai testé plus de 30 marques en 6 ans. **Nutri&Co** est devenue ma référence : qualité irréprochable, transparence totale, formes biodisponibles (bisglycinate, MK-7, ubiquinol, KSM-66, Meriva), dosages validés, études indépendantes, fabrication française.

CODE EXCLUSIF LECTEURS

-10%

BENJAMIN10

Valable sur nutriandco.com — sans limite de durée

Les 6 produits Nutri&Co que j'utilise

Oméga-3 Epax — huile de poisson IFOS 5★, ratio EPA/DHA optimal

Magnésium bisglycinate — 300 mg, la forme la mieux absorbée

Vitamine D3 + K2 MK-7 — format huileux, absorption maximale

Curcuma Meriva — 30x plus biodisponible que le curcuma classique

Ashwagandha KSM-66 Bio — seule forme validée pour le cortisol

Probiotiques multi-souches — 10 milliards UFC, 6 souches

Starter-pack recommandé : Oméga-3 + Magnésium + Vitamine D3/K2. Ce trio corrige 80% des carences en 4 à 6 semaines.

→ nutriandco.com · CODE : BENJAMIN10

-10% sur l'ensemble du site · sans limite · testés depuis 2 ans

Le plan 7 jours anti-inflammation

Votre feuille de route pour transformer votre biologie en 1 semaine

LUNDI — Jour 1

Le grand nettoyage du placard

Matin : Grand nettoyage. Jetez ou donnez : sodas, céréales sucrées, viennoiseries, biscuits, chips, charcuteries industrielles, huiles tournesol/maïs/soja.

* **Journée** : Courses. Achetez : huile olive, avocats, saumon sauvage, épinards, brocolis, fruits rouges congelés, curcuma, gingembre.

Soir : Premier dîner Élite. Saumon + légumes vapeur + patate douce + huile d'olive + curcuma.

Objectif : L'environnement décide à 70%. Purgez les déclencheurs.

MARDI — Jour 2

Hydratation et épices

Matin : 500ml d'eau au réveil + citron + pincée de sel. 30 min avant le petit-déj.

* **Journée** : 2L d'eau minimum. Remplacez 1 café par thé vert matcha. 1 càc de curcuma + poivre dans un plat.

Soir : Tisane gingembre-curcuma avant le coucher. Terminez le dîner avant 20h.

Objectif : Hydratation optimale = détox naturelle amplifiée.

MERCREDI — Jour 3

Les oméga-3 en priorité

Matin : Œufs brouillés + avocat + saumon fumé. 1 càc d'huile de lin dans un smoothie fruits rouges.

* **Journée** : Poignée de noix de Grenoble en collation. 2 noix du Brésil.

Soir : Sardines à l'huile d'olive + roquette + quinoa + graines de courge.

Objectif : Restaurer le ratio oméga-6 / oméga-3.

JEUDI — Jour 4

Microbiote et probiotiques

Matin : Kéfir de chèvre + fruits rouges + graines de chia + miel cru.

* **Journée** : Introduisez 1 aliment fermenté : choucroute crue, kimchi, miso, yaourt brebis.

Soir : Soupe miso + légumes vapeur + filet de cabillaud + tisane passiflore.

Objectif : Restaurer le microbiote = 70% de l'immunité.

Plan 7 jours (suite)

VENDREDI — Jour 5

Légumes crucifères en force

Matin : Œufs + épinards poêlés à l'huile d'olive + 1/2 avocat + tomates cerises.

* **Journée** : Salade roquette + brocoli cru râpé + chou rouge + graines + vinaigrette olive/moutarde.

Soir : Choux de Bruxelles rôtis à l'huile d'olive + poulet fermier + patate douce.

Objectif : Activer Nrf2, le chef d'orchestre de la détox anti-inflammatoire.

SAMEDI — Jour 6

Le jour social — sans se saboter

Matin : Bowl fruits rouges + yaourt brebis + amandes. Ne sautez pas.

* **Journée** : Restaurant ou invitation ? Commandez poisson + légumes. Max 1 verre de vin rouge. Pas de pain blanc.

Soir : Si repas tardif, légèreté : soupe miso + omelette 2 œufs + salade.

Objectif : Intégrer le plan dans la vie sociale sans rigidité.

DIMANCHE — Jour 7

Bilan + jeûne intermittent

Matin : Grande marche à jeun + café au lait d'amande + 2 càc d'huile de coco.

* **Journée** : Premier repas à 13h (jeûne 16h). Assiette Élite complète. Cuisinez pour la semaine.

Soir : Bilan écrit : énergie ? digestion ? sommeil ? peau ? Humeur ?

Objectif : Ancrer l'habitude. Préparer la semaine 2.

Après 7 jours, voici ce que rapportent 80% de mes clients :

- ✓ Ventre moins gonflé dès le jour 3
- ✓ Énergie plus stable (plus de coup de barre 14h)
- ✓ Sommeil plus profond, réveil plus facile
- ✓ Moins de douleurs articulaires
- ✓ Peau plus lumineuse, cernes atténués
- ✓ -1 à -2 kg de rétention d'eau

⚡ **Si vous ne voyez pas d'effet après 7 jours**, c'est très souvent à cause de 2 ou 3 erreurs techniques (transgressions cachées dans les sauces, mauvaise forme de complément, stress non géré). C'est là qu'un accompagnement prend tout son sens — voir la fin du guide.

Les 7 pièges qui annulent tout

Les erreurs invisibles que 90% des gens font — même avec les meilleures intentions

01

Remplacer le sucre par des édulcorants

Aspartame, sucralose, acésulfame-K détruisent le microbiote et maintiennent l'addiction au sucré. L'alternative : goût naturel retrouvé en 3 semaines sans sucre.

02

Cuire l'huile d'olive à haute température

Au-delà de 180°C, l'huile oxyde. Pour les hautes températures : huile de coco ou graisse d'avocat. L'huile d'olive = cuissons douces ou à cru.

03

Acheter du "sans gluten" industriel

Gâteaux, pains, pâtes sans gluten des grandes surfaces : remplis d'amidon, de sucre et d'additifs. Pires que l'original. Préférez sarrasin, quinoa, riz complet.

04

Prendre des compléments sans bilan biologique

Prendre de la vitamine D sans doser sa 25-OH-D, du fer sans doser la ferritine = piloter à l'aveugle. Effets contre-productifs possibles (excès de fer pro-oxydant).

05

Ignorer le stress chronique

Cortisol élevé = inflammation chronique, même avec une alimentation parfaite. Cohérence cardiaque, sommeil, limites professionnelles — 30% du résultat se joue ici.

06

Manger des fruits en excès

"C'est naturel" ≠ "illimité". 2 à 3 fruits/jour suffisent. Au-delà : fructose excessif = stress hépatique, dysbiose, prise de poids. Les jus = ennemis.

07

Chercher la perfection à 100%

La règle 80/20 fonctionne mieux que le 100% qui tient 2 semaines puis explose. Un repas social imparfait n'annule pas 15 repas alignés. La régularité bat la perfection.

Mon principe : "Progressive overload" alimentaire — vous ne corrigez pas tout le premier jour. Vous ajoutez 1 bonne habitude / vous retirez 1 mauvaise / chaque semaine. En 8 semaines, vous êtes transformé — et ça tient à vie.

Hydratation & boissons anti-inflammatoires

La variable que tout le monde sous-estime

Une déshydratation chronique de 2% — invisible, sans soif ressentie — augmente déjà le cortisol, réduit les performances cognitives de 15%, et maintient une inflammation de bas grade. La majorité des gens boivent **moitié moins** que nécessaire. L'eau est votre premier médicament : 70% du corps, 85% du cerveau, zéro effet secondaire.

Combien boire ? La formule exacte

POIDS × 30 ml

Exemple : 70 kg × 30 = **2,1 L d'eau par jour** hors sport.
Ajoutez 500 ml à 1 L par heure d'activité physique.

Les boissons à adopter

Eau filtrée

Osmoseur domestique ou Mont Roucous. Évitez les bouteilles plastiques au soleil.

Thé vert (matcha/sencha)

2 à 3 tasses/jour. Le matin et en début d'après-midi.

Tisanes curcuma-gingembre

Avec cannelle, poivre, citron. Matin au réveil, soir après dîner.



Café bio (max 2/jour)

Après 9h30, sans sucre. Riche en polyphénols.

Kombucha non pasteurisé

Fermentation = microbiote boost. Sans sucre ajouté.

Eau de coco naturelle

Après le sport. Potassium, électrolytes naturels.

Les boissons à éliminer

Sodas (même light)

Acides, sucres, édulcorants, colorants.

Jus de fruits & énergisantes

Pic glycémique · stress surrénal + taurine.

✂ **Mon rituel matinal** : 500 ml d'eau tiède + 1/2 citron + pincée de sel de Guérande + 1 càc de vinaigre de cidre. À jeun. Avant le petit-déj. Cela relance le transit, stimule le foie, et réhydrate après la nuit.

ILS L'ONT FAIT

Résultats réels — biologie qui change

Ce qui arrive quand on applique le protocole complet

Ces transformations ne sont pas des exceptions. Elles représentent ce que vivent les personnes qui appliquent le protocole complet : audit biologique, nutrition anti-inflammatoire, entraînement personnalisé, gestion du stress et du sommeil.



Olivier · -14 kg



Nathalie · -11 kg



Vincent · CRP ÷3

Ce qu'ils disent

★★★★★

"J'avais des douleurs aux genoux depuis 3 ans (48 ans). 6 semaines de protocole anti-inflammatoire + oméga-3 + curcuma : 90% des douleurs ont disparu. Je refais du sport."

Marc L. — 48 ans, consultant ✓ -90% douleurs en 6 semaines

★★★★★

"Cadre dirigeante, 52 ans, stress chronique, ventre gonflé en permanence. 3 semaines de protocole : ventre plat, énergie revenue, sommeil profond. -4 kg sans compter les calories."

Caroline B. — 52 ans, DRH ✓ -4 kg · ventre plat

★★★★★

"Médecin moi-même, j'ai lu le guide avec scepticisme. Références scientifiques solides, protocoles rigoureux. Testé sur moi puis sur mes patients SOPK. Résultats cohérents."

Dr. Sophie M. — 41 ans, médecin ✓ Validé médicalement

Vous voulez aller plus loin ?



Benjamin Sant — Fondateur Élite Longévité · Ex-Officier Saint-Cyr · 4 000+ clients accompagnés

"Ce guide vous donne les clés de l'alimentation anti-inflammatoire. Mais l'alimentation n'est qu'un pilier. Pour vraiment transformer votre biologie — il faut regarder l'ensemble : sommeil, stress, hormones, micronutrition, entraînement. C'est ce qu'on fait chez Élite Longévité."

— Benjamin Sant

Ce que font les personnes qui obtiennent des résultats durables :

Audit biologique complet — 17 marqueurs

Testostérone, cortisol, thyroïde, CRP, oméga-6/3, insuline, vitamines. On identifie ce qui bloque VOTRE biologie.

Protocole 100% personnalisé

Nutrition adaptée à vos marqueurs, 3 × 21 min d'entraînement/semaine, protocole stress et sommeil intégré.

Une équipe d'experts à vos côtés

Coachs certifiés, diététiciens, préparateurs mentaux. WhatsApp 7j/7. Un point individuel chaque semaine.

Résultats mesurables et documentés

97% de taux de résultats. Énergie, corps, sommeil, marqueurs biologiques — tout s'améliore en 8 semaines.

4 000+

Personnes transformées

97%

Taux de résultats

8 sem.

Pour tout changer

⚠ PLACES LIMITÉES. Chez Élite Longévité, on ne prend pas 200 clients d'un coup — on travaille avec un nombre limité de personnes à la fois, parce que chaque client mérite une attention réelle et un suivi personnalisé. Les places se ferment régulièrement. Ne perdez pas de temps.

Prêt à transformer votre biologie ?

Envoyez-moi un message sur **Instagram, LinkedIn ou TikTok**. Dites-moi en quelques mots où vous en êtes — votre situation, ce que vous vivez, ce que vous voulez changer.

Mon équipe ou moi-même vous répondrons pour voir si ce qu'on fait peut vraiment vous aider. **Pas de rendez-vous automatique** : une conversation humaine pour voir si on est alignés.

Instagram : **@benjaminsant**

TikTok : **@benjaminsantcoach**

LinkedIn : **Benjamin Sant**

→ **Écrivez-moi maintenant. Les places sont limitées.**

Votre checklist anti-inflammation complète

- Éliminer sucres, huiles tournesol/maïs/soja, ultra-transformés
- 3 portions de poisson gras sauvage par semaine
- 5 couleurs de légumes par jour — moitié crus, moitié cuits
- 2 càs d'huile d'olive vierge extra par jour (à cru)
- Curcuma + poivre noir 5 jours sur 7 · 30g d'oléagineux/jour
- Fruits rouges 100-150g/jour · 2-3 tasses de thé vert
- 2 L d'eau filtrée/jour + rituel matinal (citron, sel)
- Jeûne 12h entre dîner et petit-déj · dîner avant 20h
- Oméga-3, Magnésium, Vit D3/K2 (base quotidienne)
- Code **BENJAMIN10** sur nutriandco.com pour -10%

Dans 8 semaines, vous pouvez tout changer.

Ou dans 8 semaines, vous serez exactement là où vous êtes aujourd'hui.

Le choix se fait maintenant. Pas demain.

Benjamin Sant

Fondateur Élite Longévité · benjaminsant.fr

@benjaminsant · @benjaminsantcoach · LinkedIn : Benjamin Sant