



G U I D E E X C L U S I F

Les 15 hacks *scientifiques*

de la longévité du visage & du corps

par Adèle Today

Kinésithérapeute D.E. · Entrepreneurse · Femme d'ambition

Avant de commencer

Ce guide va devenir ton meilleur allié.

Il contient tout ce que j'aurais aimé qu'on m'apprenne il y a 10 ans, quand je pensais que « prendre soin de moi » signifiait boire une tisane cocooning, me badigeonner le visage de crèmes aux promesses marketing et faire attention à ma ligne.

La vérité, c'est que la longévité se joue à des endroits où personne ne t'apprend à regarder.

Ce guide rassemble 15 leviers scientifiquement documentés que j'ai choisis de te transmettre parce qu'ils sont, dans mon travail quotidien de kinésithérapeute et dans ma propre vie, ceux qui font vraiment la différence sur le long terme.

Ma promesse.

Chaque hack de ce guide est sourcé par la littérature scientifique la plus récente. Aucun marketing. Aucune promesse magique. Juste de la mécanique biologique, expliquée avec des termes accessibles à tous pour que tu puisses l'appliquer dès demain.

Certains points vont te sembler évidents. D'autres vont te faire remettre en question des habitudes que tu croyais bonnes. Un ou deux vont te faire arrêter de dépenser inutilement dans des produits qui ne fonctionnent pas. J'espère que cela te sera utile !

Comment lire ce guide.

N'essaye pas de tout appliquer d'un coup. Prends un hack par jour, ou par semaine. Ce qui compte n'est pas de tout absorber immédiatement : c'est de choisir 3 à 5 leviers qui te correspondent, et de les intégrer vraiment dans ta vie.

La longévité n'est pas une course. C'est une accumulation de bonnes décisions, répétées assez longtemps pour que ton corps te remercie à 60 ans, à 70 ans, à 90 ans.

Prête ? On y va.

— Adèle Today

P A R T I E 1

Ta longévité *faciale*

8 leviers pour un visage qui traverse les décennies

Le sucre détruit ton visage

Chaque fois que tu manges du sucre, une réaction chimique se produit dans ton corps. Les molécules de glucose se collent à tes protéines : dont ton collagène et ton élastine, les deux protéines principales qui donnent à ta peau sa fermeté et son rebond.

Ce processus s'appelle la glycation. Il transforme littéralement tes fibres de collagène en structures rigides, cassantes, jaunâtres. On appelle ces produits finaux des AGEs (Advanced Glycation End-products). Ils s'accumulent dans ta peau au fil des années et sont l'une des causes majeures et invisibles du vieillissement cutané.

Le mécanisme : quand ton collagène est glyqué, il perd sa souplesse. Ta peau devient plus fine, plus terne, plus marquée. Les rides s'installent plus tôt. Et le pire : les AGEs sont pratiquement irréversibles une fois formés.

Ce qui l'accélère : sucre raffiné, sirop de glucose-fructose, aliments ultra-transformés, cuisson à haute température (fritures, grillades très noircies), consommation excessive de fruits transformés en jus.

Le protocole : réduis ton apport en sucres rapides à moins de 25g par jour. Privilégie les aliments à index glycémique bas. Consomme des antioxydants (baies, thé vert, curcuma) qui neutralisent partiellement les AGEs en formation. Évite les cuissons noircies.

C'est un tip qui change tout : tu peux appliquer toutes les crèmes anti-âge du monde, si ta glycémie moyenne reste élevée, ta peau vieillira de l'intérieur plus vite qu'aucun sérum ne pourra la réparer de l'extérieur !

La position de ta langue au repos change la forme de ton visage

Ta langue au repos, c'est-à-dire quand tu ne parles pas ou ne manges pas, devrait toujours être en position haute, posée contre ton palais, juste en arrière de tes dents.

Cette position, appelée « posture linguale de repos », soutient de l'intérieur toute la structure de ton visage : elle maintient ton palais large et haut, elle soutient tes voies respiratoires, elle empêche l'affaissement du bas du visage avec l'apparition d'un double menton.

Le mécanisme : la langue est un muscle. Quand elle est en position haute, elle exerce une pression douce et constante sur ton palais, qui à son tour soutient toute l'architecture osseuse du milieu du visage. Une langue en position basse laisse cette structure s'affaisser au cours de la croissance.

Les signes que ta langue est mal positionnée : tu respires par la bouche (souvent la nuit), tu ronfles, tu as un menton fuyant en arrière qui s'accentue avec les années, tes joues se creusent, ton visage s'allonge au cours de la croissance.

Le protocole : conscientise-le. À chaque fois que tu y penses dans la journée, vérifie : ta langue est-elle collée au palais, bouche fermée, dents serrées ? Sinon, replace-la. Après quelques semaines, ça devient automatique.

A comprendre : ceci n'est pas du « mewing » à outrance. La langue exerce une pression douce et constante, non pas une contraction musculaire forcée. Le mewing extrême peut créer des tensions aux mâchoires inutiles !

HACK 03

Le duo Vitamine C + Vitamine E du matin

Si tu ne devais retenir qu'une routine skincare scientifiquement validée pour toute ta vie, c'est bien celle-ci !

Chaque matin, avant ta crème solaire, applique un sérum contenant à la fois de la vitamine C (sous forme d'acide L-ascorbique à 10-20%) et de la vitamine E (tocophérol). Ce duo est l'un des rares cas en cosmétique où la synergie entre deux actifs est démontrée scientifiquement.

Le mécanisme : la vitamine C est un puissant antioxydant hydrosoluble qui neutralise les radicaux libres générés par la pollution, les UV et le stress oxydatif. La vitamine E, elle, est liposoluble (se mélange au gras) et protège les membranes cellulaires. Ensemble, elles se régénèrent mutuellement et multiplient leur efficacité par 4 (*études Duke University, Lin et al.*).

Les bénéfices prouvés : réduction des taches pigmentaires, protection contre le photovieillissement, stimulation de la synthèse de collagène, unification du teint, protection amplifiée contre les UV en synergie avec le SPF.

Le protocole : 1 pump de sérum le matin sur peau propre et sèche, avant tout autre produit. Laisse pénétrer 1-2 minutes. Puis crème hydratante. Puis SPF 50 obligatoire. Les résultats sont visibles à partir de 8 semaines.

Attention : la vitamine C est instable et s'oxyde à la lumière. Choisis un sérum en flacon opaque ou ambré, et garde-le à l'abri de la chaleur. Si ton sérum devient orange foncé, il est oxydé : il n'a plus d'effet.

IMPORTANT : veille bien à ne présenter aucune allergie et ne fais aucun surdosage ! Demande à ton pharmacien de l'aide si besoin.

Les 2 longueurs d'onde des LED rouges qui fonctionnent (et l'arnaque du marché des masques à LED)

Les masques LED sont partout. Mais 90% de ceux vendus au grand public sont scientifiquement sous-dosés par rapport à ceux utilisés dans les résultats des études cliniques.

Voici ce que la science dit vraiment.

Les longueurs d'onde efficaces : le rouge (630-660 nm) agit en surface sur la peau, les rides et le collagène. Le proche infrarouge (810-850 nm) pénètre plus profondément et cible les tissus sous-cutanés, tes muscles et ta microcirculation. Un bon appareil combine LES DEUX.

La puissance minimum : le seuil clinique documenté est de 40 mW/cm² à la surface de la peau. Les études cliniques réussies utilisent en moyenne 55 mW/cm².

L'arnaque du marketing des masques LED : La plupart des masques grand public délivrent entre 5 et 25 mW/cm² : bien en dessous du seuil d'efficacité ! Vérifie systématiquement cette métrique.

Le 2nd piège scientifique : la LED suit une réponse biphasique (loi d'Arndt-Schulz). Trop peu de puissance = zéro effet. Mais trop de puissance = effet INVERSE (stress oxydatif, irritation, réponse biologique contre-productive). Seul un professionnel de santé qualifié saura le bon protocole et la bonne exposition recommandée pour toi.

Note bien : avant tout achat, vérifie 3 points. La marque publie-t-elle une irradiance en mW/cm² ? Combine-t-elle 660 + 830 nm ? Recommande-t-elle un usage quotidien abusif ? Si la réponse est NON aux 3 questions : passe ton chemin.

Dormir sur le côté vieillit ton visage

Tu passes environ un tiers de ta vie à dormir. Si tu dors 8h sur le côté chaque nuit, ça fait plus de 20 000 heures sur ta vie où ton visage est pressé contre un oreiller, dans la même position.

Résultat : des plis répétés se forment dans les zones de compression. Avec le temps, ces plis deviennent des rides marquées : ça s'appelle les « sleep wrinkles », documentées en dermatologie.

Les zones les plus affectées : les pattes d'oie, les rides d'expression sur le côté des lèvres, le sillon naso-génien du côté où tu dors, le décolleté... Après 40 ans, ces rides ne s'estomperont plus au cours de la journée.

Le protocole idéal : dors sur le dos. C'est la seule position qui n'exerce aucune pression sur ton visage. Si tu n'y arrives pas, alterne les côtés (jamais toujours le même). Utilise des taies d'oreillers en soie pour éviter de marquer encore plus ta peau, et un nouveau protocole est en train de voir le jour où tu peux scotcher tes plis de rides avec du ruban médical hypoallergénique toute la nuit pour éviter de déformer la zone (j'ai déjà publié un post à ce sujet sur mon compte @adele.today pour le tuto) !

Bonus important : la position sur le dos fait aussi partie des positions qui améliore le drainage lymphatique du visage, réduit les cernes matinaux et diminue le reflux gastrique nocturne (qui vieillit ton corps via l'inflammation systémique qu'il engendre).

Dormir sur le dos ne s'apprend pas en une nuit. Il faut 2-3 semaines de réapprentissage. Pose des coussins de chaque côté de ton corps pour t'empêcher de rouler. Après un mois, ça devient naturel.

Attention : la position couchée sur le dos peut ne pas être recommandée en cas de ronflements ou apnée du sommeil non traitées.

HACK 06

Respire exclusivement par le nez, de jour et de nuit

Tu respires environ 20 000 fois par jour. Chacune de ces respirations devrait passer par ton nez. Jamais par ta bouche.

Ton nez n'est pas juste un organe esthétique. C'est un système de filtration, d'humidification et de réchauffement vital de l'air que tu respires. La respiration buccale empêche ce bon processus de se faire intégralement.

Ce que fait ton nez : il filtre 90% des particules et bactéries de l'air. Il réchauffe l'air à 32°C avant les poumons. Il l'humidifie à 90%. Ce qui rend ton air et ton oxygène adapté à tes poumons et ta circulation sanguine.

Les conséquences de la respiration buccale : c'est littéralement dramatique ! Et je pèse mes mots en tant que kinésithérapeute D.E. : vieillissement accéléré du visage (allongement du visage, palais étroit, dents mal alignées), sommeil de mauvaise qualité, ronflements, cernes, bouche sèche, mauvaise haleine, susceptibilité accrue aux infections, apnée du sommeil, bruxisme, tensions et douleurs cervicales, maux de tête, affections pulmonaires et cardio-respiratoires...

Le protocole pour respirer avec le nez : les solutions documentées sont :

1) le « mouth taping » : un petit sparadrap hypoallergénique sur la bouche pour forcer la respiration nasale (attention, uniquement s'il présente toujours un large trou au milieu pour laisser passer l'air en cas d'obstruction nasale ! Ne pose jamais un scotch imperméable qui scellerait totalement tes lèvres).

2) Pratique la cohérence cardiaque 5 minutes par jour (respirations nasales lentes) pour renforcer ta respiration diaphragmatique.

3) Le dilateur de narine. Il écarte tes narines pour mieux laisser passer l'air, plutôt que de compenser en ouvrant la bouche. Conseil perso : privilégie ceux qui se clipsent par-dessus les ailes du nez, plutôt que ceux qui rentrent dans les narines et les poussent de l'intérieur.

Message d'alerte et de prévention : chez l'enfant, la respiration buccale chronique modifie littéralement la structure faciale en développement (long face syndrome) et peut lui causer de réels troubles chroniques à vie. Si tu es parent, surveille ce signe chez tes enfants. Pris en charge tôt (avant 8 ans), c'est réversible, pas après la fin de la croissance.

HACK 07

Le rétinoïde du soir : le meilleur actif à consensus mondial

C'est un excellent actif cosmétique dont l'efficacité sur le vieillissement cutané fait consensus dermatologique mondial. Approuvé par la FDA depuis 1995. Des centaines d'études randomisées contrôlées le documentent et aucun autre actif n'a ce niveau de preuve.

Le mécanisme : les rétinoïdes (dérivés de la vitamine A) accélèrent le renouvellement cellulaire, stimulent la production de collagène de type I par les fibroblastes, réduisent la dégradation du collagène existant (inhibition des MMPs), et réduisent la pigmentation.

Les bénéfices prouvés : réduction significative des rides fines et modérées, amélioration de la texture, unification du teint, atténuation des taches pigmentaires et stimulation du collagène !

Hiérarchie de la puissance de rétinoïdes : 1) trétinoïne (le plus puissant, sur ordonnance) → 2) rétinaldéhyde (bon compromis efficacité/tolérance) → 3) rétinol (le plus courant en cosmétique) → 4) rétinyl esters (les plus doux, moins efficaces). Commence par le plus doux si tu n'en as jamais mis avant et augmente la puissance très progressivement si besoin.

Le protocole : application le SOIR uniquement (car la vitamine A est photosensible au soleil), sur une peau sèche, en petite quantité (la taille d'un grain de riz). Commence par en appliquer 1 ou 2 soirs seulement par semaine pendant 2 semaines, puis augmente progressivement la fréquence. Le SPF est obligatoire le matin ! Les résultats sont visibles en 3-6 mois (oui, ça prend du temps)

A savoir : les rétinoïdes déclenchent une période d'adaptation de 4 à 8 semaines (rougeurs, desquamation, sensibilité). Utilise en parallèle une crème hydratante barrière (céramides). PS : c'est interdit pendant la grossesse. Ne te force jamais à en mettre si tu surréagis au produit et demande conseil au pharmacien.

Les cellules zombies qui vieillissent ta peau

Il existe dans ta peau des cellules qui ont cessé d'être utiles mais qui refusent de mourir. On les appelle les cellules sénescents (ou « cellules zombies »)

Elles s'accumulent avec l'âge (et surtout avec le stress oxydatif, les UV, le sucre, l'inflammation). Et elles ne restent pas passives : elles sécrètent en permanence un cocktail de molécules inflammatoires (le SASP) qui abîme les cellules saines autour d'elles !

Je t'explique le mécanisme du vieillissement cutané : les fibroblastes sénescents produisent moins de collagène et plus de MMPs (enzymes qui détruisent le collagène). Résultat : il y a amincissement du derme, perte d'élasticité, apparition des rides profondes, teint qui se ternit...

Ce qui accélère la sénescence : les UV chroniques (activent le photovieillissement), le tabac, la glycation (excès de consommation de sucre), le stress oxydatif, la pollution, l'inflammation chronique, le manque de sommeil profond.

Le protocole pour ralentir l'accumulation : un SPF quotidien est non négociable ! Une alimentation anti-inflammatoire (oméga-3, polyphénols, crucifères), un sommeil profond suffisant (cf. le hack 15 ci-dessous) et une activité physique régulière (le sport élimine partiellement les cellules sénescents).

Des senolytiques (des destructeurs de ces cellules zombies) émergent : la recherche s'accélère sur des molécules capables d'éliminer sélectivement les cellules sénescents ! La quercétine (dans les câpres, l'oignon rouge) et la fisétine (dans les fraises) montrent des effets senolytiques prometteurs en études précliniques. Essaie d'en consommer en quantité raisonnable, ça ne peut pas faire de mal !

Conclusion : le vieillissement de la peau n'est plus une fatalité comme on le croyait. C'est un processus biologique compréhensible, en partie ralentissable, voire partiellement réversible ! La science des 10 prochaines années sera passionnante (je te tiendrai au courant des dernières avancées sur mon compte @adele.today) mais les fondamentaux comme le SPF, le sommeil, et l'alimentation resteront la base.

P A R T I E 2

Ta longévité *du corps*

7 leviers pour un corps qui te portera toute ta vie

HACK 09

La force de ta poignée de main est un réel marqueur de ton espérance de vie.

Il existe un test qui prend 30 secondes et qui prédit ton espérance de vie mieux que ta tension artérielle : la force de ta poignée de main !

C'est réel ! La force de ta poigne est un miroir de ta masse musculaire globale, de ton système nerveux, et de ton âge biologique.

Les chiffres qui font réfléchir : selon l'étude PURE (Lancet, regroupant 140 000 participants sur 17 pays) : chaque baisse de 5 kg de force de préhension est associée à une augmentation de 16% du risque de mortalité toutes causes. Chez les femmes âgées, une faible force de poignée de main triple le risque de décès dans les 10 ans.

Le seuil de normalité : environ 30 kg pour une femme adulte, 40 kg pour un homme adulte. En dessous : c'est un signal d'alerte de sarcopénie et de fragilité en devenir.

Comment le mesurer : avec un dynamomètre (appareil de mesure de la force musculaire). Coût : 40 à 100€, ou alors accessible chez ton kinésithérapeute ! Le test simple : serre le plus fort possible pendant 3 secondes, 3 fois de chaque main, et garde le meilleur score de ces mesures.

Comment l'améliorer : par une musculation régulière avec charges (avec barres, haltères ou kettlebells). Les exercices de préhension pure ne suffisent pas : c'est la masse musculaire globale qu'il faut développer. Squats, deadlifts, tractions, portage lourd (farmer walks) sont aussi de très bons exercices pour t'améliorer !

La nuance : la force de préhension n'est PAS une cause de longévité : c'est un marqueur. Mais l'améliorer nécessite de travailler tout ton corps. C'est ce travail global qui, lui, améliore vraiment ta longévité.

HACK 10

Ta VO2max reflète ton vrai âge biologique

La VO2max c'est ta capacité maximale à consommer et à utiliser l'oxygène pendant l'effort : c'est le prédicteur le plus puissant de ta longévité, qui fait consensus dans le milieu médical. Ce qui est dingue c'est qu'il est encore plus déterminant que le tabac, l'alcool, l'hypertension ou les antécédents familiaux !

Les chiffres : selon l'étude Mandsager et al. (JAMA, 2018, avec 122 000 participants) : passer d'une VO2max « faible » à « élite » réduit le risque de mortalité par 5 ! Chaque unité MET (3,5 ml O2/kg/min) supplémentaire réduit la mortalité de 15%.

Ta VO2max diminue naturellement : elle peut diminuer de 10% par décennie après 30 ans, si tu ne fais rien pour l'entretenir. Après 60 ans, tu peux même perdre 15% par décennie ! C'est ce qui explique pourquoi les personnes âgées deviennent progressivement sédentaires et dépendantes.

Comment la mesurer : par un test de Cooper (il faut courir le plus loin possible en 12 minutes) ou le test Rockport (il faut marcher 1 mile le plus vite possible) avec ton kinésithérapeute ou ton médecin. Sinon, de nombreuses applis fitness peuvent la calculer aussi via ta fréquence cardiaque à l'effort, mais c'est moins précis.

Comment l'améliorer efficacement : je te donne le protocole optimal : sur ton entraînement hebdomadaire passe 80% de ton temps cardio en « zone 2 » (c'est une intensité d'activité cardio-vasculaire, comme la course à pied, où la respiration par le nez est possible et où tu peux tenir une conversation sans être essoufflé) + passe les 20% d'entraînement restant en faisant du travail de haute intensité à intervalles réguliers (comme le HIIT ou sprints). Exemple : 2 séances/semaine de 40 min de course à pied en zone 2 + 1 séance/semaine de 20 min de HIIT.

Le savais-tu ? Les efforts extrêmes chroniques (comme les marathons répétés) peuvent par moments diminuer ta longévité par excès de stress oxydatif ! Le sweet spot c'est le cardio régulier d'intensité modérée à élevée, pas l'ultra-endurance.

HACK 11

Des protéines à chaque repas, contre la sarcopénie

À partir de 40 ans, ton corps devient progressivement « résistant aux protéines ». Il en faut plus pour obtenir le même effet anabolique qu'à 25 ans. Ce phénomène s'appelle la résistance anabolique.

Résultat : si tu manges les recommandations officielles (0,8 g/kg/jour), tu es en sous-nutrition protéique fonctionnelle, et tu perds de la masse musculaire chaque année (0,5 à 1% par an après 40 ans). C'est le début de la sarcopénie (perte progressive et généralisée de la masse, de la force et de la fonction musculaires) qui est le principal facteur de la perte d'autonomie après 70 ans.

Toutes les recommandations suivantes restent des moyennes, et tout dépend bien sûr du poids et de la taille.

La vraie dose de protéines : 1,6 à 2,2 g/kg de poids corporel par jour pour une personne active adulte. Exemple pour une femme de 60 kg : ce sera 100 à 130 g de protéines par jour.

La règle des repas : au moins 30 g de protéines par repas (c'est le seuil de stimulation maximale de la synthèse protéique). A répartir sur 3-4 repas plutôt que de tout concentrer sur un seul.

Les meilleures sources : œufs (6-8 g/œuf), poisson (20-25 g/100 g), viande maigre (25-30 g/100 g), lentilles (9 g/100 g cuites), tofu (12 g/100 g), fromage blanc (10 g/100 g), whey protein (25 g/dose).

La leucine, l'acide aminé clé : c'est elle qui déclenche la synthèse musculaire ! On la trouve en abondance dans les œufs, le poisson, la viande, le fromage. Pour les végétariens : combine céréales + légumineuses à chaque repas pour un profil d'acides aminés complet.

Attention : les excès de protéines animales (viande rouge quotidienne) sont associés à d'autres risques (cardiovasculaires, cancer colorectal). L'idéal est un mix : poissons gras, œufs, légumineuses, un peu de viande blanche, du fromage. La viande rouge est recommandée 1 à 2 fois par semaine max.

HACK 12

Le bon magnésium

Le magnésium est le cofacteur* de plus de 300 réactions enzymatiques dans ton corps. Il est essentiel à la production d'énergie, au relâchement musculaire, au sommeil, à la santé cardiovasculaire, à la régulation du stress.

*(*Le cofacteur est une molécule indispensable au fonctionnement d'une enzyme. Sans lui, l'enzyme est là, mais elle ne fait rien.)*

Et 70% des femmes actives en France en seraient carencées, sans le savoir !

Les signes de carence en magnésium : fatigue chronique, crampes musculaires, insomnies, anxiété, palpitations, migraines, syndrome prémenstruel intense, sensation de « ne jamais récupérer ».

Le piège des formes : toutes les formes de magnésium ne se valent PAS. L'oxyde de magnésium / le magnésium marin, le carbonate de magnésium (les plus vendus en pharmacie et en supermarché) ont une « biodisponibilité » de moins de 5% : ça veut dire qu'il n'y a que moins de 5% des molécules de magnésium ingérées qui sont réellement absorbées et utilisables par ton corps ! Tout le reste est éliminé par ton corps ! Autant boire de l'eau. Ce n'est pas tout d'ingurgiter des compléments, il faut surtout que ton corps soit capable de les utiliser.

Les bonnes formes à prendre : le magnésium bisglycinate (le plus biodisponible, doux pour l'intestin, et améliore le sommeil), le magnésium taurate (bon pour le système cardiovasculaire et nerveux), ou le magnésium malate (bon pour l'énergie et la fatigue chronique). Demande à ton pharmacien, médecin ou kinésithérapeute.

Comment le prendre : A combiner idéalement avec de la vitamine B6 et de la taurine (cofacteur de transport et d'absorption du magnésium). Beaucoup de bons compléments incluent déjà ce combo.

Remarques additionnelles : le magnésium fonctionne en synergie avec la vitamine D et le calcium. Une supplémentation combinée a un effet démultiplié pour ton corps. Pas besoin de se supplémenter si ton alimentation est équilibrée et t'apporte déjà de bons magnésiums : chocolat noir, amandes, épinards, graines de courge sont d'excellentes sources. Demande toujours conseil aux professionnels de santé avant toute supplémentation.

HACK 13

Les Oméga-3 à dose thérapeutique

Les Oméga-3 de type EPA et DHA sont parmi les rares compléments à avoir un niveau de preuve scientifique élevé pour la longévité. Ils réduisent l'inflammation systémique chronique, protègent le cerveau, améliorent la santé cardiovasculaire, et soutiennent la longueur des télomères de l'ADN.

Les deux formes qui comptent : EPA (acide eicosapentaénoïque) pour l'effet anti-inflammatoire et cardiovasculaire. DHA (acide docosahexaénoïque) pour le cerveau et la vision. Les Oméga-3 végétaux (ALA de lin, chia, noix) ont un taux de conversion en EPA/DHA très faible (moins de 10%). Il faut la source directe : les poissons gras.

La dose thérapeutique recommandée par la NIH/FDA : 2 à 3 g d'EPA+DHA combinés par jour (variable selon ton poids et ta taille). Pour comparaison : les compléments de supermarché contiennent souvent moins de 500 mg par capsule. Il faut vraiment vérifier les étiquettes.

Les meilleures sources alimentaires : sardines, maquereaux, harengs, saumon sauvage, anchois. Les petits poissons gras (moins de contamination au mercure). 2 à 3 portions par semaine couvrent tes besoins.

En complément : cherche une huile de poisson (ou de krill, ou d'algues pour les végétariennes) avec au moins 700 mg d'EPA + 500 mg de DHA par capsule. Certifiée pour l'absence de métaux lourds (IFOS, Friend of the Sea).

Attention : les Oméga-3 s'oxydent rapidement. Conserve-les au réfrigérateur. Un complément dont les capsules sentent le poisson pourri est oxydé : ne le prends pas, il fera plus de mal que de bien. Demande toujours conseil en pharmacie avant de démarrer une supplémentation.

HACK 14

Le jeûne « protocole 14/10 » pour activer l'autophagie

Ton corps possède un mécanisme d'auto-nettoyage cellulaire appelé autophagie. Quand tes cellules sont privées de nutriments pendant plusieurs heures, elles se mettent à recycler leurs propres composants abîmés : protéines mal repliées, mitochondries dysfonctionnelles, cellules zombies.

C'est l'une des découvertes majeures en biologie du vieillissement (Prix Nobel 2016, Yoshinori Ohsumi). L'autophagie est un des mécanismes les plus puissants de la longévité cellulaire.

Comment l'activer : l'autophagie commence à s'activer après 12-14 heures de jeûne. Elle atteint son pic autour de 16-24 heures. Le protocole 14/10 (14h de jeûne, 10h de fenêtre alimentaire où tu peux manger) est le meilleur compromis efficacité/durabilité.

Le protocole 14/10 : tu peux par exemple cesser de manger à 20h, et reprendre à 10h le lendemain. Rien entre les deux sauf de l'eau. Sur la fenêtre de 10h : mange normalement, 2 à 3 repas complets.

Les bénéfices vraiment documentés : amélioration de la sensibilité à l'insuline, réduction de l'inflammation, activation de l'autophagie cellulaire, régénération du microbiote intestinal, meilleur sommeil, clarté mentale accrue, perte de graisse viscérale.

Attention chez la femme : les jeûnes prolongés (16h+) peuvent perturber le cycle hormonal féminin ! Le 14/10 est le compromis validé. Évite le jeûne prolongé en phase lutéale (2e moitié du cycle) et pendant les périodes de stress intense.

Contre-indication : le jeûne intermittent n'est PAS pour tout le monde. C'est contre-indiqué en cas de : grossesse, allaitement, antécédents de troubles alimentaires, diabète de type 1, poids trop faible. En cas de doute, demande à ton médecin. Et ne le fais jamais pour maigrir : fais-le pour l'autophagie.

HACK 15

Le sommeil profond, ta seule vraie cure de jouvence

Si tu ne devais retenir qu'UN seul hack de tout ce guide, ce serait celui-ci. Le sommeil profond est le seul moment où ton corps se répare, se régénère, et se nettoie de manière significative. Aucun soin, aucun complément, aucun sport ne remplace un sommeil de qualité.

Ce qui se passe pendant le sommeil profond : il y a une libération massive de l'hormone de croissance (GH) qui répare tes tissus. Régénération des fibroblastes qui produisent ton collagène. Activation du système lymphatique cérébral qui nettoie ton cerveau des déchets neurotoxiques (protéines bêta-amyloïdes). Consolidation de la mémoire. Régulation hormonale complète.

Le système lymphatique : découvert seulement en 2012, c'est le système lymphatique de ton cerveau. Il ne fonctionne QUE pendant le sommeil profond. Un manque chronique de sommeil profond est un facteur de risque documenté pour la maladie d'Alzheimer et le déclin cognitif.

Comment maximiser ton sommeil profond : obscurité totale, dîner léger et tôt, aucun écran 1h avant l'endormissement, magnésium bisglycinate le soir, éviter alcool & produits excitants (caféine et sucre).

Les signes que tu manques de sommeil profond : réveils fréquents, fatigue matinale malgré 8h de sommeil, brouillard mental, cernes persistants, teint terne, faim excessive dans la journée, sport moins efficace.

A savoir : la quantité de sommeil profond décline naturellement avec l'âge (de 20% de la nuit à 20 ans à 5% à 60 ans). Mais ce déclin peut être ralenti par l'hygiène de sommeil, le sport régulier et la gestion du stress. Investir dans son sommeil, c'est investir directement dans sa longévité.

B O N U S

Les 5 erreurs qui *sabotent ta longévité*

01 Prendre des compléments alimentaires sans leurs cofacteurs.

La vitamine D sans magnésium ne s'active pas correctement. Le collagène sans vitamine C ne se forme pas. Le calcium sans vitamine K2 peut se déposer dans tes artères au lieu d'aller dans tes os. Un complément isolé est souvent un complément inefficace. Fais-toi aider par ton pharmacien.

02 Faire du sport extrême quotidiennement.

Les marathons répétés, les CrossFit à outrance, les cours de HIIT quotidiens : ce n'est pas de la longévité, c'est du stress oxydatif chronique. Le vrai protocole de longévité alterne intensité modérée (80%) et intensité élevée (20%), avec des jours de récupération.

03 Enchaîner les régimes yoyo.

Chaque perte-reprise de poids abîme ton collagène, dérègle ton métabolisme, épuise tes hormones. La stabilité pondérale est plus anti-âge que la minceur obtenue par régimes successifs. Vise un poids soutenable, pas un poids idéal.

04 Regarder ton téléphone après 21h.

La lumière bleue des écrans supprime la production de mélatonine, l'hormone de sommeil. Résultat : endormissement retardé, sommeil profond amputé, régénération cellulaire compromise. Mets un filtre à lumière bleue dès 20h, écrans en mode nuit, privilégie la lecture papier avant le coucher.

05 Croire que tous les sucres "naturels" sont bons.

Miel, sirop d'agave, sirop d'érable, jus de fruits pressés, dattes, smoothies : ce sont TOUS des sucres qui glyquent ton collagène. Ton corps ne fait que peu la différence entre un fructose « naturel » et un fructose industriel. Le seul sucre qui a une balance neutre pour la longévité, c'est celui contenu dans un fruit entier consommé avec ses fibres.

Ma vision de la longévité

La longévité n'est pas une obsession de vieillir moins vite. C'est un art de vivre pleinement, longtemps, en pleine possession de son corps, de son esprit et de son autonomie.

Au-delà de s'inquiéter pour notre « lifespan » (durée de vie), la nouvelle métrique à étudier est notre « healthspan » (durée de vie en bonne santé) !

La longévité : ce n'est ni un budget skincare à 1000€ par mois, ni un protocole de biohacking à 15 étapes quotidiennes, ni un régime rigide qui te prive de tout ce que tu aimes. C'est une accumulation de bonnes décisions, prises avec intelligence, appliquées avec régularité sur la durée et étayées par les études scientifiques. La conscience de la longévité c'est refuser le fatalisme sur son corps. C'est comprendre que la biologie n'est pas une fatalité, et c'est un système dont on peut apprendre les règles et les utiliser en notre faveur. Et surtout, la longévité, c'est un choix. Le choix de te traiter comme quelqu'un qui compte. Le choix d'investir en toi comme dans un projet à long terme. Le choix de refuser la passivité et d'éviter d'arriver à ce jour où tu voudras remonter le temps et qu'on te dira que c'est « trop tard ».

Ce guide est un début !

Il rassemble 15 leviers validés scientifiquement qui changeront ta façon de voir et de prendre soin de ton corps et ton visage. Mais ce n'est qu'un début.

Sur mon compte [@adele.today](#), je partage chaque semaine des révélations scientifiques, des opinions tranchées, l'avancée de mes projets, et toutes mes coulisses. Un vrai journal de bord d'une femme qui construit une vie haut niveau sans jamais se compromettre. Ici on allie : santé, projets et liberté.

Si ce guide t'a apporté de la valeur, la meilleure façon de me le dire, c'est de mettre en pratique 2 ou 3 hacks qui te correspondent et de me raconter tes résultats en message privé dans quelques semaines.

Je lis tout, je réponds à tout.

À très vite,

Adèle

[@adele.today](#)

Note importante : ce guide est à visée pédagogique et informative. Il ne constitue pas un avis médical personnalisé. Les protocoles présentés sont basés sur la littérature scientifique disponible en 2026. Pour toute question relative à ta santé, ton alimentation, tes compléments alimentaires ou ta pratique sportive, consulte un professionnel de santé qualifié. Les résultats varient d'une personne à l'autre, chaque situation individuelle est unique. Aucun contenu de ce guide ne remplace un diagnostic ou une prescription médicale.

© 2026 Adèle · Tous droits réservés · [@adele.today](#)