

"5 Molécules Anti-Âge" Émergentes 2026 : Protocole Complet

Au-delà de la NMN, Spermidine et Fisétine



Avec l'âge, nos mitochondries s'affaiblissent, l'inflammation augmente et notre niveau d'énergie diminue. Ce protocole combine cinq composés parmi les plus prometteurs de la recherche actuelle pour soutenir l'énergie cellulaire, réduire l'inflammation et promouvoir un vieillissement en meilleure santé.

Protocole longévité & énergie mitochondriale

Supplément	Dosage recommandé	Moment de prise	Bénéfices principaux	Notes / Remarques
Ca-AKG	1 g (jusqu'à 2 g)	Matin (idéalement à jeun)	Ralentissement de l'âge biologique, énergie, cycle de Krebs	Forme à libération prolongée préférable. Consultez un médecin en cas de problèmes rénaux.
1-MNA	100 – 300 mg	Matin ou midi	Anti-inflammation puissante, préservation NAD+, réduction fatigue	Très bon pour inflammation chronique et récupération. Dose efficace dès 58 mg.
Taurine	3 – 6 g	Réparti en 2-3 prises (matin, midi, soir)	Force musculaire, fonction mitochondriale, longévité, cœur, sommeil	Très bien tolérée. Hydrosoluble. Idéale pour sportifs et +50 ans.
Ergothionéine	10 – 30 mg (20 mg optimal)	Matin ou midi	Protection antioxydante cerveau, mitochondries, yeux, qualité du sommeil	Meilleure source : champignons (pleurotes, shiitake, etc.).
PQQ	10 – 20 mg	Matin (avec ou sans repas)	Création de nouvelles mitochondries, énergie, cognition	Synergie forte avec Ca-AKG et taurine pour l'énergie cellulaire.

Conseils généraux pour ce protocole

- **Durée** : Minimum 3 à 6 mois pour bien ressentir les effets, idéalement en continu.
- **Synergies** : Ce stack est particulièrement cohérent (mitochondries + anti-inflammation + protection cellulaire).

- **Option débutant** : Commencez par les doses basses (ex. : 1g Ca-AKG + 100mg 1-MNA + 3 g Taurine + 10mg Ergothionéine + 10mg PQQ) pendant 2-3 semaines.
- **Alimentation** : Complétez avec des champignons (ergothionéine), fruits de mer/viande foncée (taurine), natto/persil/kiwi (PQQ) et aliments riches en B3 (1-MNA).
- **Précaution** : Consultez toujours un médecin avant de commencer, surtout si vous prenez des médicaments ou avez des problèmes de santé.

Prêt(e) à transformer votre métabolisme et votre santé ?

Découvrez dès maintenant la **série anti-âge métabolique** complète sur le blog. Une approche structurée et scientifique pour comprendre comment ralentir votre vieillissement, optimiser votre énergie, votre composition corporelle et votre vitalité au quotidien.

👉 [Lire la série anti-âge métabolique](#)

Vous souhaitez aller plus loin ?

Je vous accompagne de manière **personnalisée** pour atteindre vos objectifs concrets :

- Perdre du poids de façon durable et saine
- Augmenter significativement votre niveau d'énergie
- Mieux gérer votre stress et améliorer votre récupération
- Ralentir les signes de vieillissement et retrouver une sensation de jeunesse
- Supplémentation intelligente et ciblée

Si vous êtes motivé(e) et prêt(e) à investir dans votre santé à long terme, je vous propose un accompagnement sur mesure, adapté à votre profil, votre mode de vie et vos besoins spécifiques. Contactez-moi par email: team@commentrajeunir.fr. Je réponds personnellement à toutes les demandes.

David Ledu

Ph. D. Sciences

Fondateur & CEO du blog : CNR - Comment Rajeunir

Email: team@commentrajeunir.fr

Site web: <https://www.commentrajeunir.fr>

Suivez-nous sur [Pinterest](#) ou [X](#)

Références

Demidenko et al., 2021 — Rejuvant[®], a potential life-extending compound formulation with alpha-ketoglutarate and vitamins, conferred an average 8 year reduction in biological aging, after an average of 7 months of use, in the TruAge DNA methylation test. *Aging (Albany NY)*. 13(22): 24485-24499. <https://doi.org/10.18632/aging.203736>

Hwang et al., 2020 — Effects of pyrroloquinoline quinone (PQQ) supplementation on aerobic exercise performance and indices of mitochondrial biogenesis in untrained men. *Journal of the American College of Nutrition*. 39(6) : 547-556. <https://doi.org/10.1080/07315724.2019.1705203>

Sandalova et al., 2023 — Alpha-ketoglutarate supplementation and Biological age in middle-aged adults (ABLE)-intervention study protocol. *Geroscience*. 45(5) : 2897-2907. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00813-6>

Sidor et al., 2023 — 1-Methylnicotinamide (1-MNA) inhibits the activation of the NLRP3 inflammasome in human macrophages. *International Immunopharmacology*. 121:110445. <https://doi.org/10.1016/j.intimp.2023.110445>

Singh et al., 2023 — Taurine deficiency as a driver of aging. *Science*. 380(6649) : eabn9257. <https://doi.org/10.1126/science.abn925>

Zajac et al., 2025 — The Effect of Ergothioneine Supplementation on Cognitive Function, Memory, and Sleep in Older Adults with Subjective Memory Complaints: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *Nutraceuticals*. 5(3) :15. <https://doi.org/10.3390/nutraceuticals5030015>

Avertissement

Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre informatif uniquement et ne constituent en aucun cas un conseil médical, un diagnostic ou un traitement. Ce protocole n'a pas vocation à remplacer un avis médical professionnel. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Consultez toujours votre médecin ou un professionnel de santé qualifié avant de commencer toute supplémentation, surtout si vous êtes enceinte, allaitez, prenez des médicaments, ou souffrez d'une pathologie (notamment rénale, cardiaque ou hépatique). Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et n'ont pas été évalués par l'ANSM pour traiter ou prévenir une maladie.