

DR PASCAL DOUEK

# LES NOUVELLES CLÉS DE LA LONGÉVITÉ



CERVEAU, ALIMENTATION, SOMMEIL, ÉMOTIONS, SEXUALITÉ... :  
LE GUIDE INDISPENSABLE DES ASPIRANTS CENTENAIRES

LE DUC . S  
PRATIQUE

Notre longévité dépend de nos gènes, mais elle n'en dépend qu'à hauteur de 25%. C'est notre hygiène de vie et notre environnement qui déterminent les 75% restants. Découvrez dans cet ouvrage comment mettre toutes les chances de votre côté pour vivre plus longtemps et en meilleure santé !

**Dans ce livre :**

- 🍌 **Tout savoir sur la longévité** : les mécanismes du vieillissement et ses accélérateurs, les modèles de longévité, les dernières découvertes scientifiques et progrès médicaux... ;
- 🍌 **Les « déclics » longévité à adopter pour vivre longtemps et en pleine forme** : activité physique, alimentation, cerveau, sommeil, gestion du stress, bien-être et même sexualité, apprenez à préserver votre capital santé sur le long terme ;
- 🍌 **Avec les astuces, conseils et recettes exclusifs des meilleurs experts longévité** :
  - Bernadette de Gasquet, médecin, professeure de yoga et auteure de nombreux best-sellers ;
  - Emmanuel Perrodin, chef incarnant à lui seul toutes les vertus du régime santé-longévité de référence ;
  - Gabrielle Eychenne, danseuse, chorégraphe et coach sportive ;
  - Marie-Laurence Cattoire, enseignante à l'École occidentale de méditation et déjà auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s.

## **LE GUIDE INDISPENSABLE POUR STIMULER VOTRE CAPITAL LONGÉVITÉ ET VIVRE EN PLEINE FORME LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE !**

**Pascal Douek** est médecin du sport, micronutritionniste et passionné par la médecine préventive, la prévention du vieillissement, la longévité et l'étude des comportements santé. Il est le fondateur du blog Déclic Attitude.

Préfaces d'**Éric Boulanger**, Professeur des Universités, praticien hospitalier de gériatrie et biologie du vieillissement, et responsable pédagogique du DU Longévité-Vieillessement, et de **Fabien Guez**, cardiologue, auteur de *Comment (ne pas) avoir une crise cardiaque* et animateur de l'émission *Check-up santé* sur BFM Business.

ISBN : 979-10-285-1569-0



9 791028 515690

**19 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

Rayon : Santé



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Cet ouvrage est la nouvelle édition revue et augmentée  
du *Grand livre des secrets de la longévité*,  
paru aux éditions Leduc.s en 2018.

Relecture-correction : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Élisabeth Pesé, d'après © Gabrielle Eychenne  
(p. 262-266) et d'après © Bernadette de Gasquet (p. 277-280) et Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1569-0

D<sup>R</sup> PASCAL DOUEK

# LES NOUVELLES CLÉS POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

|  |            |
|--|------------|
| Préface du Pr Éric BOULANGER   | 9          |
| Préface du dr Fabien Guez  | 13         |
| Avant-propos   | 15         |
| Introduction   | 21         |
| Avant de démarrer ce livre, connaissez-vous votre capital longévité ?                              | 25         |
| <b>PARTIE 1. COMMENT VIEILLISSONS-NOUS AUJOURD'HUI ET POURQUOI CHANGER NOS HABITUDES ?</b>         | <b>29</b>  |
| <b>Chapitre 1</b> La longévité en 2019   | 33         |
| <b>Chapitre 2</b> Les mécanismes biologiques du vieillissement                                     | 69         |
| <b>Chapitre 3</b> Tous les « bons » conseils pour vieillir plus vite et vivre moins longtemps...   | 89         |
| <b>PARTIE 2. LES DÉCLICS LONGÉVITÉ POUR UN VIEILLISSEMENT RÉUSSI</b>                               | <b>125</b> |
| <b>Chapitre 1</b> Déclics activité physique : les secrets pour bien bouger                         | 129        |
| <b>Chapitre 2</b> Déclics nutrition : bien manger pour préserver sa santé                          | 167        |
| <b>Chapitre 3</b> Déclics cérébraux : tout pour être bien dans sa tête                             | 215        |
| <b>Chapitre 4</b> Déclics activités sociales : une vie active pour mieux vieillir !                | 237        |
| <b>Chapitre 5</b> Déclics sexualité : prendre du plaisir pour bien vieillir !                      | 247        |
| <b>Chapitre 6</b> Déclics experts : des conseils avisés pour une longévité en bonne santé !        | 261        |
| <b>Chapitre 7</b> La longévité, c'est bien ; être autonome le plus longtemps possible, c'est mieux | 287        |
| <b>PARTIE 3. POUR ALLER PLUS LOIN...</b>   | <b>305</b> |
| <b>Chapitre 1</b> Quel est l'avenir de la recherche à propos de la longévité ?                     | 309        |
| <b>Chapitre 2</b> Quelle sera la médecine de demain ?  | 327        |
| <b>Chapitre 3</b> Le business de la longévité  | 343        |
| Conclusion   | 353        |
| Remerciements  | 355        |
| Bibliographie  | 357        |
| Table des matières   | 373        |



« *C'est bassesse de désirer une longue vie,  
si elle n'a que des maux à nous offrir.* »

Sophocle, *Ajax*, 445 av. J.-C.

« *Le sage ne s'afflige jamais des maux présents,  
mais emploie le présent pour en prévenir d'autres.* »

William Shakespeare, *La Vie et la Mort du roi Richard II*,  
acte III, scène 2, 1595.

« *Le sida se transmet par le sperme et le sang.  
La prévention se transmet par la bouche, les yeux et les oreilles.*

*La solidarité se transmet par le cœur.* »

Philippe Geluck, *Le Tour du chat en 365 jours*,  
Play Bac, 2006.

« *Être vieux, c'est être jeune  
depuis plus longtemps que les autres.* »

Philippe Geluck, *Le Chat*,  
tome XVI :

*Le Chat*, acte XVI, Casterman, 2010.

« *Oh ! Je sais bien que je ne vieillis pas et que je grandis  
au contraire... Quelle preuve de l'âme ! Mon corps décline,  
ma pensée croît ; sous ma vieillesse, il y a une éclosion !* »

Victor Hugo, *Correspondance*,  
tome III, 1869.

« *Il faut toute une vie pour devenir jeune.* »

Pablo Picasso.



# PRÉFACE

## DU P<sup>r</sup> ÉRIC BOULANGER

**Q**uel meilleur bonheur peut-on souhaiter à notre espèce que de vivre plus longtemps. C'est une réalité, l'espérance de vie augmente dans la plupart des pays de notre planète mais la longévité de l'espèce humaine a-t-elle ses limites ? C'est toujours notre Jeanne Calment nationale qui en détient le record avec 122 ans et 164 jours. Une petite fille sur deux qui naît aujourd'hui en France sera certainement centenaire. Les dernières études sur la longévité convergent vers un âge de 115 à 125 ans maximum si on ne dépasse pas les limites de l'éthique. Les manipulations génétiques pourraient en effet nous amener à revoir ces chiffres. L'immortalité n'est pas d'actualité même si beaucoup en rêvent depuis la nuit des temps.

Les enjeux de la longévité ne résident pas dans le but unique d'atteindre un chiffre maximal d'années. Il faut vivre et vieillir heureux et en bonne santé. Il faut tout faire pour garder ses fonctions physiques, cognitives et sociales pour une autonomie optimale. Le vieillissement ne doit plus se subir. Il doit se préparer et se vivre. Nous sommes arrivés à l'heure du vieillissement actif pour un vieillissement réussi. Le vieillissement actif doit nous permettre de rester

maître de l'horloge des conditions de notre parcours de vie avec un état de dépendance qui doit arriver le plus tard possible voire ne jamais arriver.

J'ai rencontré le D<sup>r</sup> Pascal Douek à l'occasion de la première édition du Diplôme universitaire unique en France sur la longévité (faculté de médecine de Lille). J'ai d'emblée compris son expertise dans le domaine et sa soif d'être au cœur de l'actualité dans notre domaine. Les difficultés physiques du D<sup>r</sup> Pascal Douek à se déplacer n'ont pas été un obstacle mais un modèle de volonté à dire « non » à la maladie chronique et au vieillissement.

Le D<sup>r</sup> Pascal Douek nous propose ici une photographie des avancées scientifiques du domaine de la longévité. De la molécule à l'homme en passant par les modèles animaux, il nous donne envie de se plonger dans cette science qui nous concerne tous. Aura-t-on bientôt un âge physiologie ou biologique sur notre carte Vitale ?

Au-delà de la science, cet ouvrage développe avec justesse les étapes du vieillissement actif pour nous amener tous à pouvoir nous vanter : « J'ai décidé de bien vieillir. » Le D<sup>r</sup> Pascal Douek nous offre ici la clé de la porte du vieillissement réussi. Après les dernières avancées en nutrition, il nous livre les derniers secrets qui nous donnent toutes nos chances : l'activité physique, l'activité cérébrale, les liens sociaux, la qualité du sommeil, la gestion du stress... Ce manuscrit est totalement en phase avec ce que nous développons à Lille.

Il n'y a pas d'âge pour être vieux, il n'y a pas d'âge pour rester jeune. En lisant cet ouvrage du D<sup>r</sup> Pascal Douek, ne me demandez pas pourquoi mais ce qui m'est venu à l'esprit est qu'un jour on pourra dire : « Ah oui avant, quand j'étais vieux... »

P<sup>R</sup> ÉRIC BOULANGER

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier de Gériatrie  
et Biologie du Vieillissement, Responsable pédagogique  
du Diplôme Universitaire Longévité-Vieillessement :  
Faculté de médecine et CHU de Lille.



# PRÉFACE

## DU D<sup>R</sup> FABIEN GUEZ

**C**ardiologue pratiquant et journaliste, connu pour être en quête permanente de nouvelles aventures, j'ai l'immense chance d'être « des deux côtés de la caméra », en lien direct avec mes patients et mes confrères, mais aussi en lien direct avec les principaux acteurs de santé : médecins, économistes, politiques, industriels, start-upers, institutionnels...

Trente ans d'amitié me lient à Pascal. Il a lui aussi vite compris qu'au-delà du contact avec le patient, aussi fondamental soit-il, les conseils et les recommandations sont essentiels pour faire changer les comportements et les modes de vie. Et ce sont ces conseils et recommandations que le praticien n'a pas toujours le temps de donner. D'où l'intérêt et l'importance de chercher d'autres voies comme celles de la communication et du marketing pour réussir à sensibiliser et à motiver nos patients.

Mission réussie, puisque Pascal est devenu l'un des piliers de la communication santé, où il est reconnu et apprécié unanimement, chose rare dans cet univers impitoyable. Résolument positif et tourné vers l'avenir, il a quasiment utilisé sa maladie afin de mieux

rebondir et de trouver une énergie incroyable pour ses nouvelles activités au service de nous tous.

Point commun entre Pascal et moi, l'importance que nous accordons à la prévention, fondamentale dans ma pratique de cardiologie.

À tel point que j'en ai fait le sujet de mon livre, *Comment (ne pas) avoir une crise cardiaque*, sorti en 2017, sur un ton résolument second degré avec l'espoir d'être enfin entendu par nos grands enfants que sont les patients.

Médecin, professionnel de la communication, Pascal est aussi un expert de tous les déterminants du vieillissement, qui va de pair avec la longévité, nouvelle science en pleine effervescence et transformation.

Il aborde la longévité dans sa globalité, des centenaires à la *silver* économie, des mécanismes intimes du vieillissement aux axes de recherche pour prolonger l'espérance de vie. Mais il prend surtout en considération l'ambition que nous avons tous de vivre mieux et plus longtemps, et il nous délivre de nombreux conseils pratiques à mettre en application.

J'aurais voulu écrire *Comment vieillir rapidement* ; trop tard, il m'a devancé ! Mais je n'aurais pas fait aussi bien que lui pour vous donner autant envie de découvrir tous ses secrets.

Longue vie à Pascal, longue vie à ce livre et longue vie à vous tous qui l'aurez parcouru.

FABIEN GUEZ  
Cardiologue, auteur de *Comment (ne pas)  
avoir une crise cardiaque*, Hugo Doc, 2017.

# AVANT-PROPOS

**A** lors que j'étais étudiant en médecine, j'ai été brutalement projeté dans la maladie. J'avais 21 ans. Une maladie auto-immune, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (une MICI, comme on la surnomme) qui m'a transformé en patient avant même d'être médecin.

Cette maladie, dont on ne connaît toujours pas la cause, se caractérise par sa prédisposition génétique et sa forte relation avec des facteurs environnementaux, dont le mode de vie (alimentation, tabac, stress...). Et sans que le corps médical ne comprenne encore comment l'environnement interagissait avec ma maladie, je tente alors de changer ma façon de vivre et d'influer sur son évolution.

À la fin de mes études de médecine, je suis enthousiaste à l'idée d'être enfin médecin, mais je veux exercer différemment. Mon expérience de malade a très probablement contribué à changer mon regard sur la médecine. Et je souhaite m'investir sur la prévention auprès de mes futurs patients pour les accompagner à vivre mieux et en meilleure santé.

Je me forme à la médecine sportive, à la nutrition, à l'acupuncture et à la mésothérapie\* et, pendant cinq ans, j'exerce une activité grâce à laquelle, parallèlement à une médecine conventionnelle centrée sur la prise en charge médicamenteuse, je consacre du temps à la prévention.

Mais je comprends qu'il ne suffit pas de dire pour être entendu et que mes messages répétés ne passent que trop rarement la porte de mon cabinet. Jeune médecin, je ne veux pas en rester là. Je suis curieux, je veux élargir mes compétences et découvrir de nouveaux horizons complémentaires à ma pratique de la médecine.

Je suis attiré par la communication. J'imagine que ce métier est une vraie spécialité en soi avec ses codes, ses techniques, et je pense y trouver l'expertise qui me manque pour accompagner, motiver et mobiliser mes patients. À 30 ans, j'entre donc dans le monde de la publicité et de la communication santé.

Pendant les dix premières années, je cumule l'exercice médical à temps partiel avec cette nouvelle activité. Je collabore avec des médecins spécialistes de haut niveau (généticistes, oncologues, hématologues, épidémiologistes...), je côtoie de nombreux patients et des associations de patients engagées dans le domaine des maladies chroniques, et je me forme au contact d'experts du marketing et de la communication. Finalement, emporté par l'enthousiasme de ce nouveau métier, je décide de m'y consacrer exclusivement.

Mais, à 51 ans, je fais face encore une fois à des soucis de santé. Un nouveau diagnostic est posé : la sclérose en plaques. Encore une maladie auto-immune, encore une maladie dont on ne connaît pas

---

\* La mésothérapie est une technique qui consiste à injecter localement et très superficiellement (en intra-épidermiques, intra-dermiques ou hypodermiques) des doses faibles de médicaments à l'endroit où le trouble (ou la douleur) est ressenti.

la cause, encore une maladie où les prédispositions génétiques et les facteurs environnementaux sont incriminés. Alimentation, pollution, tabac, activité physique, ensoleillement sont susceptibles de favoriser ou d'agir positivement sur la maladie.

C'est bien évidemment un second choc pour moi. Si les symptômes sont multiples, je sais que le handicap s'installera progressivement et qu'il y aura des répercussions sur ma vie familiale et professionnelle. Cette nouvelle épreuve dans ma vie de « patient-médecin » est un signal fort.

Elle me fait prendre à nouveau conscience de l'urgence d'intervenir sur mon environnement, de reprendre en main mon mode de vie, de changer mes comportements santé et de tenter par tous les moyens de ralentir la progression de cette maladie.

C'est à ce moment-là que je ressens le besoin de revenir à la médecine. Je décide alors de reprendre mes études, de retourner sur les bancs de la faculté de médecine presque trente ans après les avoir quittés. Je commence par la nutrition et la micronutrition. Tout au long de ma carrière professionnelle, j'ai gardé pour cette discipline un intérêt et un attachement forts.

Pendant ma formation, je réalise à quel point les connaissances scientifiques ont évolué durant ces trente dernières années. La nutrition et la micronutrition bénéficient constamment de nouvelles publications scientifiques qui viennent soutenir leur efficacité. Les nouveaux modes alimentaires, les micronutriments peuvent transformer positivement l'état de santé des individus. Et nous, médecins, nous avons accès aujourd'hui à des batteries d'analyses approfondies qui nous permettent de faire des bilans poussés, d'identifier le statut nutritionnel de nos patients, de le renforcer ou le corriger, et de suivre son évolution.

Fort de cette première expérience, je décide de poursuivre ma formation. Cette fois, je m'intéresse à la prévention du vieillissement et à la longévité, thématiques en ligne droite avec ma formation initiale de médecin du sport, de nutritionniste et désormais de micronutritionniste. Toutes les études et mesures de prévention qui visent à faire évoluer les comportements santé ont pour finalité de vivre mieux et le plus longtemps possible. Et là encore, je découvre un univers où la recherche est devenue extrêmement active. Dans le monde entier, des équipes de chercheurs se mobilisent : sur la compréhension des mécanismes du vieillissement, la génétique, les facteurs environnementaux, mais aussi sur la recherche de solutions pour ralentir voire inverser les processus du vieillissement.

Mais ma sclérose en plaques évolue. Elle entre dans une nouvelle forme, une forme secondairement progressive. Et le handicap qui en résulte m'oblige à aménager mon travail pour consacrer du temps à la prise en charge de ma maladie.

C'est l'opportunité pour moi de revenir à une activité médicale. Et c'est vers les associations de patients atteints de sclérose en plaques que je me dirige. Pour elles, j'assure des permanences téléphoniques auprès de malades. Je retrouve le plaisir de la relation médecin-patient. Des malades m'appellent car ils savent que je suis nutritionniste, micronutritionniste et médecin du sport. Et si la plupart d'entre eux prennent des médicaments pour ralentir la progression de leur maladie, ils veulent savoir quels comportements santé et quels modes de vie adopter au quotidien afin de mettre toutes les chances de leur côté pour agir favorablement sur le cours de leur maladie.

Cette expérience me conforte dans mon choix de revenir à la médecine. Mon expertise en médecine préventive couplée à mon expérience de communicant produit son effet. Je me décide à lancer

mon blog, **dedicattitude.com**. Un blog tourné vers un large public, pour des personnes en bonne santé ou malades. Un blog avec un contenu dédié à la prévention du vieillissement qui aborde principalement la nutrition, l'activité physique et le mental. Un blog dont la finalité de chaque article est de créer un déclic qui produise un changement de comportement. Si ce blog démarre d'abord auprès de mon entourage, il se diffuse plus largement et devient un terrain d'échanges quotidiens avec mes lecteurs, qui manifestent un intérêt marqué pour ces thématiques.

Après la communication par téléphone puis la communication écrite, il me fallait passer à la communication en face-à-face. Je décide d'ouvrir une consultation dédiée à la prévention du vieillissement, une consultation dont l'objectif est d'accompagner les changements de comportements pour vivre en bonne santé et le plus longtemps possible.

Ce livre s'inscrit dans la continuité de ce projet, avec l'espoir de toucher le plus grand nombre de personnes.

D<sup>R</sup> PASCAL DOUEK



# INTRODUCTION

## **L**a révolution de la longévité est en marche !

Depuis ces dernières années, nous assistons à une révolution qui bouleverse toutes nos conceptions sur le vieillissement, une révolution à plusieurs niveaux.

Une révolution démographique et sociétale, tout d'abord, avec l'explosion de la population des seniors, l'émergence d'une catégorie de centenaires exempts de maladie et l'augmentation du nombre de générations vivant ensemble.

Une révolution scientifique également, avec l'intensification de la recherche sur le vieillissement, une meilleure compréhension des maladies liées au vieillissement et l'identification de nouvelles approches pour ralentir les processus, voire en obtenir la réversibilité.

Une révolution de la médecine, qui démarre une longue transformation, s'éloignant d'une médecine centrée sur le traitement médicamenteux des maladies pour s'orienter vers une médecine que l'on qualifie aujourd'hui de « 4P » (médecine Prédictive, Préventive, Personnalisée, Participative).

Et, pour finir, une révolution économique avec le développement de la « *silver économie* » et l'accélération de l'innovation biotechnologique via l'apparition de l'homme augmenté.

La France compte aujourd'hui près de 25 000 centenaires ; elle en comptera plus de dix fois plus en 2070, soit 270 000\*\*.

**Ce qui signifie que, si nous sommes en bonne santé, si nous adoptons les bons comportements santé, nous avons tous une chance de devenir centenaires.**

Face à ces changements, ces mutations accélérées de notre démographie, trois questions essentielles se posent à chacun d'entre nous :

- Comment profiter de cette formidable opportunité qui nous est offerte de vivre plus longtemps ?
- Comment se donner toutes les chances de vivre pleinement ces années et de vieillir en bonne santé ?
- Et comment faire pour retarder l'apparition des maladies chroniques liées au vieillissement telles que les maladies cardio-vasculaires et métaboliques, les maladies neurodégénératives et les cancers, pathologies auxquelles nous sommes ou serons inexorablement exposés ?

Si notre longévité est modulée par l'influence de nos gènes, elle ne l'est qu'à hauteur de 20 à 30 %\*\*\* et\*\*\*\*. C'est donc l'environnement, notre mode de vie, notre comportement qui déterminent les 70 à 80 % restants. Lorsque l'on parle d'environnement, de facteurs de

---

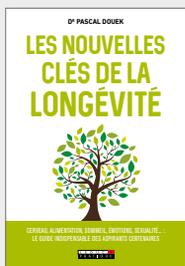
\* Ou « économie des seniors », une économie centrée sur les personnes âgées.

\*\* Insee, n° 1620 - 2016.

\*\*\* Anne Maria Herskind *et al.*, "The Heritability of Human Longevity: A Population-based Study of 2 872 Danish Twin Pairs Born 1870-1900", *Hum Genet*, 1996, vol. 97, p. 319-323.

\*\*\*\* Jacob vB. Hjelmborg, "Genetic Influence on Human Lifespan and Longevity", *Hum Genet*, 2006, vol. 119, p. 312-321.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les nouvelles clés de la longévité  
Dr Pascal Douek



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E