



NATACHA
DZIKOWSKI

OSEZ VOTRE ÂGE

libérez votre
puissance

TOUTES LES CLÉS
POUR BOOSTER
VOTRE **AMBITION**
ET RAYONNER

LE DUC ↗

Osez votre âge et assumez fièrement votre expérience. C'est votre plus grande force pour vous épanouir autant dans votre vie professionnelle que personnelle.

Qui a décidé que les femmes, arrivées à 45 ans, devaient se faire discrètes et disparaître de la vie active ? Certainement pas toutes celles qui ont été victimes d'âgisme dans leur travail ou avec leur entourage !

Et encore moins Natacha Dzikowski qui milite pour que les femmes prennent leur place dans la société et refusent l'ostracisme. Dans ce nouvel ouvrage, elle prouve que c'est possible grâce à son propre témoignage et celui d'autres personnalités inspirantes, telles Perla Servan-Schreiber, Lili Barbery ou Agathe Lecaron.

Pour vous aider à accroître votre employabilité, à prendre en main votre vie et votre carrière, Natacha propose des clés et des outils concrets afin de :

- » faire le point sur votre carrière et vos envies ;
- » apprendre à mettre en valeur votre expérience et vos compétences ;
- » prendre confiance en vous et vous démarquer ;
- » construire votre image, optimiser votre visibilité ;
- » développer votre influence, étendre votre réseau ;
- » vous adapter aux changements de la vie sans que votre travail en pâtisse.

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR CONTINUER À ÊTRE AMBITIEUSE TOUT AU LONG DE VOTRE VIE !

Directrice de la communication et de l'image pour de grandes marques de luxe et de beauté durant 20 ans, motivational speaker, **NATACHA DZIKOWSKI** a développé une expertise bien-être et santé auprès des plus grands experts et chercheurs. Elle aide aujourd'hui toutes celles qui veulent aborder l'âge et le changement de façon positive et décomplexée. Elle est déjà l'auteure des best-sellers *Belle & bien dans son âge* et *J'ai l'âge que je veux* aux éditions Leduc. Retrouvez-la sur son blog (natachadzikowski.com), sur son Instagram (@[natacha_dzikowski](https://www.instagram.com/natacha_dzikowski)) et sur sa chaîne YouTube (« 50 ans c'est super »).

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3306-9



9 791028 533069

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon :
Développement
personnel

**OSEZ
VOTRE
ÂGE**

**libérez votre
puissance**

De la même auteure aux éditions Leduc :
Belle et bien dans son âge, 2021.
J'ai l'âge que je veux, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Ariane Geffard
Édition : Carole Fossati
Correction : Camille Le Dain
Maquette : Leslie Tardif
Design de couverture : Caroline Gioux
Photographie : Laurence Revol

© 2024 Leduc éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3306-9

NATACHA
DZIKOWSKI

OSEZ
VOTRE
ÂGE
libérez votre
puissance

TOUTES LES CLÉS
POUR BOOSTER
VOTRE **AMBITION**
ET RAYONNER

LEDUC 

*Et si le milieu de vie
était en fait le meilleur moment
pour affirmer notre puissance,
notre plein potentiel ?*

*« À 20 ans, j'ai compris qu'être une jolie femme,
c'était un problème. Que n'être pas jolie,
c'était aussi un problème. Que vouloir des enfants,
c'était un problème. Qu'être une femme
qui ne voulait pas d'enfant, c'était un problème.
Que vouloir réussir sa carrière, c'était un problème.
Que préférer s'occuper de ses enfants
plutôt que de faire carrière, c'était un problème.
Tout étant un problème, j'ai décidé d'être claire
sur ce que je voulais et d'assumer mes choix. »*

Anna Notarianni,
présidente de Sodexo France

INTRODUCTION

Ce n'est plus, ou pas de ton âge !!! Combien de fois avons-nous entendu cette phrase couperet qui dit ce qui nous est autorisé et ce qui ne l'est pas ou plus ? Comme si à chaque âge correspondait un comportement, une fonction, un look, une place. Et quand on parle travail, de vie active, alors là, à partir de 45 ans, on commence à nous mettre dans une case de senior, entendez : bientôt trop vieille pour continuer à avoir de l'ambition, une carrière, une vie professionnelle active, trop vieille pour que l'entreprise investisse sur nous !

Un moment où, en gros, l'âge devient une source de discrimination, une identité. Soudainement, NOUS DEVENONS NOTRE ÂGE, nous sommes réduites à notre âge et à sa cohorte de préjugés négatifs associés. Plus nous avançons en âge et plus la discrimination couplée au sexisme s'intensifie, s'accroît.

Quand on parle d'âge, de prendre de l'âge, de vieillir, on sent une gêne, un embarras, un sujet qui dérange. 50 ans, c'est comme un grand blanc qui s'annonce, où les femmes disparaissent, s'évanouissent. Du moins, c'est la destination qui nous est, ou nous était réservée, car à nous de faire entendre notre voix, et de **refuser cet ostracisme de genre**.

Oui, nous sommes tout à fait en droit de refuser cette mise à l'écart, de dénoncer l'âgisme, cette discrimination abusive qui nous frappe de plein fouet. Le temps de la révolte a sonné. Il nous appartient **de faire porter notre voix** et de refuser cette invisibilisation professionnelle des femmes après 50 ans.

OSEZ VOTRE ÂGE, LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE.

50 ans aujourd'hui, ce n'est pas 50 ans il y a trente ans. **50 ans, aujourd'hui, c'est la force et la puissance du milieu de vie, la « mi-vie ».** C'est l'opportunité d'assumer sa féminité autrement, de s'affranchir des masques que, plus jeunes, nous avons dû porter pour construire notre vie sociale, professionnelle, familiale, personnelle. C'est une énergie différente pour devenir... la personne qu'on a envie d'être, pour continuer à construire, bâtir.

Le milieu de vie est une opportunité de développement personnel incroyable, **une étape d'envol**, qui est faite pour nous aider à profiter de nos compétences, de nos expertises et de nos expériences. En aucun cas notre mise au placard ne se justifie. Le développement de la vie professionnelle ne devrait pas être réservé aux vingtenaires ou aux trentenaires, mais ouvert à toutes les femmes qui en expriment le désir, la volonté.

*“L’ambition n’a pas de sexe,
pas plus qu’elle n’a d’âge !”*

Pourtant, quand on parle d'ambition féminine, les qualificatifs ne sont pas tendres : opportunistes, carriéristes, égoïstes... les femmes qui ont de l'ambition et qui l'affichent ne laissent pas indifférent !

Oui, à 50 ans, on a le droit de vouloir continuer à avoir une carrière, un job intéressant, épanouissant. Les entreprises ont une révolution à faire, celle qui consiste à intégrer l'intergénérationnel comme un atout de développement, une richesse, un levier de compétitivité, de performance. Et nous, nous pouvons transformer l'après 50 ans en un moment d'épanouissement et de puissance.

Et tout cela **se prépare, s'anticipe, se construit.**

Le point de départ est le refus des narratifs traditionnels à propos des femmes seniors qui quittent leur job pour faire autre chose, chercher du

INTRODUCTION

sens, profiter de la vie, se consacrer à une passion... Ces narratifs très puissamment ancrés dans les consciences collectives masquent la réalité de la discrimination professionnelle dont nous sommes les victimes, et ont pour objectif de nous faire porter la responsabilité de notre mise à l'écart dans les entreprises.

Parmi ces narratifs, il y en a deux qui sont très puissants, car bien ancrés dans les inconscients collectifs, socles de nos pensées limitantes : le déclin et la liberté.

- Le déclin, la régression, dû à une accumulation de facteurs négatifs liés à l'âge : corps qui vieillit, ménopause, syndrome du nid vide... qui font que les femmes ne sont pas assez combatives, ambitieuses, résilientes, qu'elles sont incapables de jongler entre des environnements complexes, de résister à la pression, qu'elles manquent de confiance en elles, ne savent pas se vendre ou prendre leur place...
- La liberté : on envoie tout balader à la recherche de la « good life », de la retraite, évasion dorée.

En fait, il existe un troisième narratif, celui de **l'âge genré**, de l'âgisme genré, qui pointe du doigt les femmes de 50+, qui promeut la jeunesse comme étalon de mesure universel, comme marqueur de compétitivité, de performance, de créativité. Et ce faisant qui fait de **l'âge un biais puissant, une discrimination négative** qui fragilise les positions des femmes de 50+ dans l'entreprise, la vie sociale et personnelle.

Oui, il est possible après 50 ans de vouloir continuer à développer sa carrière, à évoluer dans son organisation ou une autre, se lancer dans l'entrepreneuriat à partir du moment où il est volontaire et non forcé. Or, trop souvent, il est l'unique porte de sortie offerte aux femmes désireuses de poursuivre leur vie professionnelle après 50 ans. Est-ce acceptable ? Non. Avons-nous des leviers d'action à notre disposition ? Oui, et c'est tout l'objet de cet ouvrage.

Dans ce guide, *OSEZ VOTRE ÂGE, LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE*, je vous donne toutes les clés pour développer votre employabilité, conserver et

OSEZ VOTRE ÂGE, LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE.

entretenir votre confiance en vous et en votre potentiel, muscler votre audace, oser saisir les opportunités, vous affirmer, savoir demander, oser prendre des risques. Nous parlerons aussi de l'ambition féminine, du travail sur votre image professionnelle, votre « personal branding », car l'image n'est surtout pas une question superficielle. Et également de notre légitimité et de comment l'entretenir pour en faire le socle de notre puissance et de notre durabilité.

Vous y apprendrez comment penser votre vie comme une entreprise, apprendre le risque, prendre votre place, assumer votre ambition, accroître votre visibilité, **comment jouer pour gagner.**

Oui, on peut rester au top de sa vie professionnelle même après 50 ans. Nous en avons le droit et le pouvoir. Il nous appartient de conduire le changement, de l'initier, de nous révolter contre le statu quo de l'âgisme, contre les discriminations de l'âge.

J'ai pensé ce guide comme un manuel de **révolte active** dans lequel je vous donne les (mes) clés pour reprendre le pouvoir sur votre carrière et votre vie professionnelle.

Je m'appelle Natacha Dzikowski. J'ai passé une très grande partie de ma vie professionnelle en entreprise. Un jour, j'ai eu 52 ans et j'ai senti le couperet du « trop chère, trop vieille » tomber. J'en ai ressenti une injustice profonde. Je me suis relevée et j'ai décidé de faire de la lutte contre l'âgisme sous toutes ses formes un combat. Passionnée par la santé, le bien-être, le développement personnel, j'ai décidé d'aider les femmes à prendre possession de leur âge pour leur permettre de l'habiter sans complexes et en puissance.

Que vous ayez 40, 50, 60 ans, ce guide est fait pour vous aider à exprimer toute votre puissance et à vous épanouir dans votre carrière professionnelle, quelle qu'elle soit. Oui, les femmes peuvent avoir de l'ambition à tous les âges, oui, nous avons le droit d'exprimer notre plein potentiel comme bon nous semble. En voici les clés d'action !

“

Le prétendu
ÂGE D'OR
est une
ILLUSION.

”

« Je pense que l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire pour lutter contre le sexisme et la discrimination liée à l'âge est de parler ouvertement de ces problèmes et de partager nos propres expériences. »

Ginni Rometty,
ancienne P.-D.G. d'IBM

PROLOGUE

LES DÉFIS DE L'ÂGE

L'âge n'a pas bonne presse

Personne n'aime vraiment parler d'âge, de son âge. La faute à ? L'âgisme et sa cohorte de stéréotypes tous plus négatifs les uns que les autres, où il n'est question que de pertes, de moins, de régression. **Qu'est-ce que l'âgisme ?** C'est une discrimination par l'âge qui conduit à dévaloriser le vieillissement et les vieux. C'est l'association de l'âge au naufrage, tant physique que mental, qui rend le « vieillir » difficile et anxiogène. Il donne au jeunisme la primauté, et crée une équation assez perverse et totalement fautive entre jeunesse et attractivité, jeunesse et créativité, jeunesse et compétitivité, jeunesse et visibilité.

Une discrimination qui prend sa source dans cette association systématique de l'âge avec l'imaginaire de la diminution, de la perte, de la dégradation physique et mentale. La liste de tout ce que nous ne pouvons prétendument plus faire est vertigineuse et on pourrait s'en moquer si les conséquences n'en étaient pas si dévastatrices. Je suis certaine que comme moi, vous avez souffert ou souffrez de cette discrimination, ou que vous avez autour de vous de super copines qui en font les frais. Car au bout de cette discrimination, que trouve-t-on ? La mise au rancart, la relégation en dehors de là où ça se passe, en dehors de la vie active.

OSEZ VOTRE ÂGE, LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE.

Un faux-semblant qui a la vie dure. La vie n'est pas une série Netflix qui se découpe en saisons et en épisodes. C'est un continuum avec différentes phases, toutes complémentaires et enrichissantes. Il n'y a pas un moment de « climax » où nous serions à notre apogée tant professionnel que personnel, et ensuite un lent déclin jusqu'à la mise en veille et la disparition.

Moi, je vois la vie plutôt comme une aventure avec différents moments, sensations, émotions, envies, désirs. Surtout, je pense que l'on construit sa vie, qu'on est aux commandes. Au fil de mes rencontres et de mes échanges avec vous, je me suis rendu compte que c'est une attitude qui n'est pas encore complètement ancrée dans le mental des femmes. Trop souvent, nous acceptons des rôles prédéfinis « parce que c'est comme ça » même si en fait ils ne nous conviennent pas. Résultat, parfois on se retrouve fragilisées au tournant de la quarantaine, du milieu de vie, car de multiples événements entrent en collision : famille, couple, travail, carrière professionnelle... nous pouvons avoir le sentiment d'évoluer sur des sables mouvants, où tout doit aller vite, trop vite.

“*Vieillir fait peur.*”

C'est clair. Il y a de telles images négatives associées au vieillissement que la peur semble naturelle, légitime. Cette peur touche les femmes de plus en plus jeunes. Il n'est pas rare de croiser dans les cabinets de médecins esthétiques des jeunes trentenaires désireuses d'effacer toute ridule ou ride naissante, tellement vieillir les terrifie. Quand j'entends parler de crèmes anti-âge pour les petites filles, je suis sidérée par tout le narratif caché qui instille la peur de l'âge dès l'enfance. C'est complètement aberrant d'ostraciser l'âge à ce point.

Surtout que la plupart de ces assertions sont fausses ou tronquées.

Ça commence par la dégradation physique associée à l'âge. Une sorte de déclin plus ou moins long, lent, pénible, où nous nous rétrécissons faute de trouver notre place. Le monde du travail est cruel et l'âge n'y est pas valorisé, ou alors uniquement durant cet éphémère âge d'or (en gros entre 30 et 40 ans), et plus particulièrement pour les femmes.

Alors, vieillir nous fait peur, car nous associons âge et retrait progressif de la vie active. Et bien souvent le travail est identitaire. Nous nous définissons par ce que nous faisons. Perdre son job peut être associé à la peur de perdre sa place, son utilité sociale, son rôle, sa valeur. L'entreprise est un lieu de stabilité, de socialisation, d'inclusion dans la vie active, elle permet d'être là où ça se passe. Être exclue de la vie active est angoissant. Cela revient à se sentir bien souvent exclue de la vie tout court, à se retrouver à la marge, à être cantonnée dans un périmètre aux abords de là où tout se passe, sans clé d'accès.

L'âge est un biais de recrutement majeur dans notre société. Ne nous voilons pas la face. Alors que la démographie va dans le sens d'un allongement de la longévité individuelle en bonne santé, les entreprises considèrent qu'à partir de 50 ans, les individus ne sont plus assez performants. Âge et performance sont imbriqués l'un dans l'autre, surtout dans les métiers non manuels où la force physique n'est pas un prérequis.

LES SENIORS EXCLUS *du monde du travail*

Les chiffres sont édifiants. Dans une étude menée par l'Institut français des seniors et seniorsavotreservice.com en 2023 en ligne, on découvre que :

- 14 % seulement des seniors se sont vu proposer une formation dans leur entreprise ;
- 75 % des D.R.H. reconnaissent privilégier des profils jeunes dans leur recrutement ;
- les 3/4 des demandeurs d'emploi seniors ont déjà été discriminés à cause de leur âge, dont 50 % systématiquement.

“*Vieillir génère de la frustration.*”

L'âge n'est ni un délit ni une faute. Pourquoi serait-il sanctionné ? Ce n'est un secret pour personne que les entreprises en France n'intègrent pas les 50+. La faute à qui ? à quoi ? Aux archétypes qui considèrent les 50+ comme peu adaptés aux outils numériques, peu flexibles, moins curieux et ayant des rémunérations très/trop élevées.

Une fois ces arguments posés, comment faire pour avancer ? Comment dépasser ces freins à notre embauche, à nos progressions au sein des entreprises ? Nous sommes en droit d'avoir envie d'avoir une carrière après 50 ans, de poursuivre notre vie active.

Combien de fois avons-nous entendu ces phrases discriminantes, « vous êtes trop couteau suisse », « vous avez trop d'expérience » ? Elles sont une des facettes de l'âgisme, qui avance masqué dans de nombreuses directions. Spécialement dans notre direction à nous, les femmes.

Nous ne sommes pas sur un pied d'égalité avec nos collègues masculins qui ont pu naviguer dans leur vie professionnelle avec plus de liberté, moins d'injonctions et moins de charge mentale. Rarement, on leur fait reproche de leurs expériences ou de leurs casquettes multiples. Ça nous est réservé, cet ostracisme, cette discrimination qui pose qu'à partir de 50 ans, l'obsolescence programmée des femmes s'enclenche.

La double peine des femmes, âgisme et sexisme

Oui, l'âge est genré. Nous ne vieillissons pas de la même façon que les hommes, du moins dans l'imaginaire collectif. Pour être plus juste, la perception par la société de notre vieillissement n'est pas la même que celle des hommes. Car pèsent sur nous des injonctions physiques dont les hommes ne souffrent pas. Nous sommes trop souvent définies par notre corps qui dit notre valeur sociale. Un homme qui a de l'embonpoint est un bon vivant. Pour une femme, vous entendrez qu'elle se laisse aller ou qu'elle est ménopausée. Et les exemples de ce type sont légion ! Le sexisme combiné à l'âgisme est une puissante discrimination qui pèse lourdement sur les femmes, entachant leur confiance en elles, leur visibilité et le développement de leur carrière professionnelle.

De plus, le vieillissement masculin s'accompagne souvent d'une valeur ajoutée : expérience, expertise, pouvoir, richesse, charme... là où celui des femmes est stigmatisé, décrié car trop centré, réduit à leur physique, leur esthétique. C'est comme si on cherchait à gommer l'âge des femmes.

En clair, les femmes ne sont pas autorisées à vieillir.

À ce titre, les remarques violentes sur le physique de Sarah Jessica Parker à la sortie de *And Just Like That*, suite de *Sex and the City*, sont tout aussi choquantes qu'édifiantes. Elle avait eu cette réponse si simple et empreinte d'un désarroi si compréhensible : « Que voulez-vous que je fasse, arrêter de vieillir ? » Quant à Andie MacDowell, lassée des remarques sur ses cheveux gris, elle a décidé de couper court aux critiques en assénant : « J'ai été jeune, je ne veux plus l'être. Être une personne plus âgée qui essaye d'être jeune, c'est trop d'efforts. Je ne peux pas continuer la mascarade. »

Je n'ai pas souvenir d'avoir entendu une remarque sur l'âge ou la couleur de cheveux de Kevin Costner, de Hugh Grant, de Clint Eastwood, de Mick Jagger... Je pourrais continuer à l'infini sans en trouver une.

C'est donc l'âge des femmes qui est stigmatisé en premier lieu.

La faute à qui ? À la ménopause bien sûr, qui est trop souvent associée au vieillissement accéléré des femmes, qui tout à coup ne sont plus aussi utiles. Il ne faut pas sous-estimer le poids de l'imaginaire collectif et des stéréotypes.

Que racontent-ils à propos de la ménopause ?

Que soudain, à partir du moment où notre corps ne peut plus procréer, nous cessons d'être de vraies femmes, nous devenons invisibles. Oui, car l'être femme est souvent réduit à la maternité. **Or être femme et être mère sont deux choses distinctes.** La confusion de ces deux états aboutit à une équation assez maléfique qui pose que le corps en bonne santé des femmes est le corps qui se reproduit. Quand les règles cessent, que la fonction « maternité » est débranchée, alors l'invisibilisation des femmes commence. Ce processus est à l'œuvre de façon insidieuse, évidemment. Et il repose sur un énoncé faux.

La ménopause n'est pas une maladie et le corps des femmes ne se dégrade pas à la ménopause. Le corps change, s'adapte à la nouvelle donne hormonale sans pour autant être malade. La seule chose qui s'arrête à la ménopause, ce sont les règles. **Nous restons des femmes à 100 % avec 100 % de nos capacités.** Oui, les effets collatéraux de la ménopause, surtout avant qu'elle ne s'installe, pendant la période de préménopause, peuvent être désagréables et perturbants. Pour autant, ils ne justifient absolument pas que la carrière des femmes en soit entravée.

Car bien souvent à la ménopause physique s'ajoute la ménopause sociale, celle qui implicitement dit que les femmes sont appelées à jouer un autre rôle, en dehors de la sphère professionnelle. Elles peuvent être grand-mères, s'investir dans des associations, aller au couvent, comme le rappelle Sophie Dancourt dans son livre *Vieille, c'est à quelle heure ?*. Bref, disparaître de l'espace professionnel actif.

Pourquoi devrions-nous accepter cette mise à l'écart des entreprises ? C'est une discrimination, une des dernières à être assumées sans aucun état d'âme. Nous avons le droit et même le devoir de la dénoncer et de nous révolter devant ce « deux poids, deux mesures » manifeste. Les conséquences de cette mise à l'écart des femmes de 50+ se mesurent en termes économiques, créant une disparité de revenus, de patrimoines, de retraites.

Vieux, c'est à quel âge ?

L'âge fait partie de la vie. Nous avons 3 âges qui ne coïncident pas toujours :

- Notre âge civil, sur lequel nous n'avons pas de prise. C'est un fait.
- Notre âge biologique, celui de nos cellules, sur lequel nous pouvons agir par notre mode de vie, nos comportements.
- Notre âge perçu, celui que les autres nous renvoient. Là intervient le travail collectif que nous devons mener pour éradiquer la « mauvaise image » de l'âge.

GÉNÉTIQUE ET ÉPIGÉNÉTIQUE : QUI FAIT QUOI DANS LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT ?

La génétique correspond à l'étude des gènes. L'épigénétique s'intéresse, elle, à une « couche » d'informations complémentaires qui va définir comment ces gènes vont être utilisés ou ne pas l'être par une cellule. La manière dont les gènes s'organisent dans les chromosomes et dans le noyau de la cellule pour permettre leur expression et la régulation de leur expression constitue l'épigénome. Notre épigénome peut être influencé par l'alimentation, le mode de vie... Il se modifie en fonction de l'environnement et avec lui l'expression des gènes. C'est ce qui se passe quand une cellule vieillit : la cellule subit

un ensemble de stress liés à ses activités propres, au contact de différentes molécules ou en raison de dommages ou de réparations qu'elle doit mettre en place, entraînant parfois des modifications de l'épigénome. Selon le Dr Olivier Courtin, auteur de Devine mon âge si tu peux (éditions Marabout), « seuls 15 % de notre patrimoine génétique déterminent notre santé et notre longévité. Les 85 % restants sont modulés par nos comportements et leurs effets sur nos gènes, à savoir l'épigénétique. Notre environnement, notre alimentation, notre façon de vivre et de gérer notre stress, notre réseau familial et professionnel interfèrent avec notre longévité cellulaire. Nous sommes donc responsables de notre santé et de notre bien-être ».

Ce qui est assez réjouissant dans les recherches scientifiques actuelles sur le vieillissement et ses causes, c'est que, de plus en plus, il apparaît comme un processus dépendant majoritairement de notre hygiène de vie.

Notre épigénome peut être influencé par notre mode de vie, notre alimentation, nos activités physiques... Il se modifie en fonction de l'environnement et avec lui l'expression de certains gènes. Plus on avance en âge, plus la part de l'épigénétique croît aux dépens de la part génétique, à proportion de la longévité.

Notre âge biologique, c'est-à-dire celui de nos cellules, est la résultante à 80 % de notre hygiène de vie. Nous pouvons donc agir sur notre vieillissement cellulaire. Par nos comportements, nous pouvons l'accélérer ou au contraire le ralentir. **Notre hygiène de vie influe sur notre façon de vieillir.** C'est ce que démontrent à longueur de publications les scientifiques, comme le Dr David Sinclair aux USA, Jean-Marc Lemaitre en France et le Dr Olivier Courtin, entre autres.

➔ LES 4 LEVIERS D'ACTIVATION DE NOTRE LONGÉVITÉ EN BONNE SANTÉ

Alimentation, sport, restriction calorique et réduction du stress sont les 4 habitudes clés à intégrer le plus tôt possible à son mode de vie.

1

• Une alimentation saine et source de vitalité

MANGEZ MOINS ET MIEUX. Oui, notre alimentation a le pouvoir de jouer pour nous ou contre nous. Je ne parle pas ici de régimes, car les restrictions sur le long terme ne fonctionnent pas. Plus nous imposons à notre corps des restrictions alimentaires, plus le corps se met en mode survie et résiste à la perte de poids, se sentant en danger. Les régimes hypocaloriques produisent les effets inverses de ceux que nous recherchons.

Il est en revanche établi qu'il existe des aliments créateurs d'inflammation chronique potentiellement délétères pour notre santé qu'il est bon de connaître afin de les éliminer. Une alimentation déséquilibrée, riche en sucres, en graisses et en nourriture industrielle peut rendre l'intestin perméable. Des molécules indésirables passent alors dans le sang, provoquant l'inflammation de l'organisme et pouvant déboucher à terme sur des maladies auto-immunes ou d'autres pathologies plus graves. **Notre assiette est un outil puissant pour agir sur notre longévité en bonne santé.**

Qui sont les facteurs de troubles les plus dangereux ?

- La nourriture industrielle

Les plats ou aliments ultratransformés sont néfastes pour la santé en ce sens qu'ils affectent et altèrent notre microbiote intestinal, véritable chef d'orchestre de notre santé. Tout passe par lui. Le moindre déséquilibre engendre des effets négatifs sur la peau, le sommeil, le poids, le système immunitaire...

OSEZ VOTRE ÂGE, LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE.

Par ailleurs, ces aliments ultratransformés accroissent les risques de maladies cardio-vasculaires et engendrent des pics de glycémie. Ils sont créateurs de résistance à l'insuline, de surpoids et de maladies dites de civilisation, comme le diabète de type 2. Peu rassasiants, ils donnent envie de se resservir.

- Le sucre

Il est présent partout, y compris dans les féculents sous forme d'amidon, décomposé en glucose lors de la digestion. Il est responsable de la prise de poids et il est inflammatoire pour notre organisme, source de fatigue, de pulsions sucrées et à terme de maladies. L'envie de sucre est addictive. Plus on en consomme, plus notre organisme en demande. Résultat, une hyperproduction d'insuline pour réguler cet afflux de sucre dans le sang et un stockage des graisses dans les adipocytes.

GLYCÉMIE, INSULINE, PRISE DE POIDS

Fabriquée par le pancréas, l'insuline assure l'équilibre du taux de sucre dans le sang (la fameuse glycémie). Elle permet au sucre circulant dans le sang de pénétrer dans les cellules, dont il est la principale source d'énergie.

Une fois que la cellule a récupéré l'énergie dont elle a besoin, si du sucre en excédent continue de circuler dans le sang, l'insuline va le stocker sous forme de graisses (les triglycérides) dans les adipocytes. Et nous les connaissons bien, ces fameuses cellules qui absorbent et localisent les graisses, gonflant et enflant comme des ballons, ce sont elles qui sont à l'origine de la cellulite. Plus le taux de sucre circulant dans le sang est élevé, plus l'insuline est élevée, plus les cellules développent des résistances à l'action de l'insuline.

Résultat : le sucre reste dans le sang au lieu de pénétrer dans la cellule. Le sucre en excès va être stocké sous forme de gras dans le tissu adipeux. Mais ce n'est pas tout, l'insuline va aussi

empêcher le corps de brûler les graisses. Elle peut donc limiter la perte de poids.

À terme, au-delà de disgracieux amas de graisse, cela peut vous amener au diabète.

Qu'est-ce qui déséquilibre l'insuline ?

- Une alimentation trop riche en sucre, la nourriture industrielle ultratransformée pleine de sucres raffinés et cachés, car ils sont présents aussi dans les aliments salés (exemple : le jambon sous vide).*
- Les farines blanches raffinées.*
- Les aliments à index glycémique haut.*
- Les boissons sucrées de tous types, y compris les jus de fruits, véritables bombes de sucre, surtout si vous les achetez tout faits.*

Pour éviter l'hyperglycémie, une montée dangereuse de sucre dans le sang, le pancréas doit sécréter de plus en plus d'insuline.

Or l'insuline est une hormone qui fait entrer les graisses sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux, avec pour résultat d'aggraver le surpoids et d'accélérer l'évolution vers le diabète. L'insuline augmente la vitesse globale du vieillissement et est un promoteur de tumeurs.

Malgré l'élévation de l'insuline, le sucre entre de moins en moins bien dans les cellules, y compris les neurones. Le taux de sucre augmente dans le sang. Début du diabète. Le sucre en excès dans le sang se colle à toute protéine rencontrée et en réduit l'efficacité, allant jusqu'à paralyser progressivement l'ensemble des fonctions, notamment la production d'énergie, les défenses anti-infectieuses. L'inflammation et le stress oxydatif s'élèvent, la vitesse du vieillissement s'accroît ainsi que les risques cardio-vasculaires et de maladies dégénératives.

Maîtriser la sécrétion d'insuline, c'est la façon la plus efficace d'éviter le stockage de la graisse, l'obésité et le diabète de la

OSEZ VOTRE ÂGE, LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE.

maturité, responsables de complications qui compromettent l'espérance de vie. L'excès d'insuline, sécrétée à la suite d'une consommation excessive de calories et de sucres, entrave le mécanisme de fonte des graisses qui doivent être brûlées dans les mitochondries et transformées en énergie. Conséquences : nous gardons un excès de poids et de graisses, et nous avons moins d'énergie.

La solution santé : l'alimentation à IG bas

L'index glycémique, c'est le pouvoir sucrant d'un aliment. Il permet de comparer la capacité des aliments à accroître le taux de sucre dans le sang. Il indique la vitesse à laquelle le glucose se retrouve dans le sang. Plus l'IG est élevé, plus le taux de sucre dans le sang va augmenter rapidement après l'absorption de l'aliment, entraînant une forte production d'insuline. Quand l'organisme reçoit une trop forte quantité de sucre, il transforme et stocke l'excédent dans le tissu adipeux sous forme de graisses.

D'où ma recommandation d'opter pour une alimentation à IG bas qui permet de manger de tout (glucides, lipides, fibres et protéines) en tenant compte de la qualité nutritionnelle des aliments.

- Glucides : on élimine les farines blanches, que l'on remplace par des farines semi-complètes ou intégrales. Oui au pain au levain, aux légumineuses, riz, pâtes d'épeautre, de sarrasin...
- Protéines : indispensables à notre organisme, ce sont ses briques fondatrices. Animales ou végétales, vous choisissez.
- Fibres : elles sont essentielles à notre microbiote et elles participent au ralentissement de la digestion de l'amidon et du sucre. On les trouve dans les légumes et les fruits.
- Les bonnes graisses : huiles première pression à froid (olive, lin, colza, cameline...), avocat, oléagineux...

Pour aller plus loin sur ce sujet de l'alimentation à IG bas et apprendre des recettes goûteuses et faciles à réaliser, je vous recommande les ouvrages de mon amie Berengère Philippon et notamment *Zéro sucre & IG bas, le déclin santé* aux éditions Larousse.

2 • Le sport et le mouvement

BOUGER, ENCORE ET TOUJOURS. L'activité physique est au cœur de tout mode de vie vertueux, car le mouvement participe à l'entretien d'un organisme en bonne santé. « Bouger est un médicament », nous dit le Dr Olivier Courtin.

Grâce à l'activité physique, on augmente l'autophagie des cellules, c'est-à-dire l'élimination des cellules défectueuses, et ce faisant on permet le recyclage des déchets cellulaires. Les cellules souches sont stimulées, et les bienfaits du sport et du mouvement touchent tout l'organisme : cœur, poumons, os, muscles, articulations et cerveau.

Oui, le sport a un impact positif sur nos fonctions cognitives. Il atténue la neurodégénérescence et les déficits cognitifs associés. L'activité physique augmente les volumes cérébraux, selon une étude américaine publiée en décembre 2023 dans la revue médicale *Journal of Alzheimer's Disease*. L'étude indique qu'une activité modérée et régulière (un minimum de 4000 pas/j) est suffisante pour agir positivement sur le cerveau.

Au niveau cellulaire, l'exercice sous toutes ses formes atténue le raccourcissement des télomères, qui sont un des marqueurs du vieillissement. Plus ils sont courts, plus ils indiquent que les cellules sont en fin de réplication.

Prenez la marche. Elle est la forme la plus naturelle de mouvement. La règle des 10000 pas par jour est intelligente, elle correspond aux kilomètres que parcouraient nos ancêtres tous les jours pour leurs déplacements quotidiens (entre 10 et 16 km/j là où en moyenne nous faisons aujourd'hui