

NUTRITION

10 *parades* ANTI-ÂGE

Superaliments, bonnes associations, recettes twistées... Les meilleurs alliés pour freiner le vieillissement se trouvent bel et bien dans notre assiette. PAR LAURA CHATELAIN



Les sardines en boîte huilent le cerveau

Avec les autres poissons gras, elles font partie des (très) rares aliments à apporter deux types d'oméga-3 à la fois : les EPA et les DHA. Ceux-ci sont précieux pour nos neurones, les aident à mieux fonctionner et les protègent des troubles de l'humeur (dépression notamment) qui peuvent apparaître avec l'âge. Moins contaminées en métaux lourds que le thon ou le saumon, les sardines apportent en prime du calcium (à condition de manger les arêtes) et de la vitamine D (une petite boîte suffit à couvrir nos besoins quotidiens). À mettre au menu une fois par semaine.

Les myrtilles, alliées des yeux et de la peau

Elles apportent une bonne dose d'anthocyanes, « des antioxydants qui diminuent fortement l'inflammation », note la Dre Michèle Marchaland, médecin anti-âge et micro-nutritionniste à la thalasso Valdys de Roscoff. Ils protègent nos tissus contre le vieillissement : peau, cerveau... mais aussi yeux ! Alors, oui aux myrtilles, si possible 3 fois par semaine, fraîches ou surgelées, seules ou en mix avec d'autres fruits rouges, plutôt entières qu'en jus, car les anthocyanes se logent dans la peau.



Un morceau de fromage au petit déj solidifie les os

« Avec une tranche de pain complet, ça fait un petit déjeuner salé qui limite le taux de sucre dans le sang, et donc les pics d'insuline et l'inflammation dès le début de journée », indique la Dre Marchaland. Ceux à pâte dure apportent plus de calcium, incontournable (avec la vitamine D) pour garder des os solides. Mentions spéciales pour l'édam, le gouda ou le munster, chargés en vitamine K2, qui lutte contre la déminéralisation osseuse et l'ostéoporose. 30 g par jour.

Une vinaigrette à l'huile de cameline préserve les artères

L'huile de cameline est la championne des oméga-3 (il y en a plus que dans l'huile de colza), qui font grimper le taux de « bon » cholestérol (HDL) et abaissent le « mauvais » (LDL). La parfaite vinaigrette « jeunesse » : un mélange à 50/50 huile de cameline et huile d'olive (ou noix) + du vinaigre (il diminue un peu la glycémie) + une pincée de curcuma anti-inflammatoire + quelques grains de poivre pour favoriser son assimilation.





Les pousses de brocoli éloignent le cancer

Les crucifères renferment des glucosinolates (composés soufrés) qui, une fois dans l'organisme, donnent naissance à des substances antibactériennes et anti-inflammatoires capables de prévenir maladies chroniques et cancer. Du mal à digérer les choux? On opte pour les pousses de brocoli : elles rendent nos bowls et salades croquants sans faire ballonner.



Les noix de cajou, le secret des centenaires

Des analyses ont montré qu'un bon taux en zinc augmente l'activation d'enzymes qui ralentissent le vieillissement prématuré des cellules. On trouve cet oligoélément dans la viande, les fruits de mer, le jaune d'œuf et, surtout, les noix de cajou. L'apéro idéal pour rester en forme : 5 à 10 noix de cajou (non grillées et non salées) + 1 noix du Brésil (riche en sélénium, autre minéral star de l'anti-âge) + quelques noix pour les oméga-3.

SHUTTERSTOCK.COM



La poudre de chanvre préserve les muscles

« Les protéines du chanvre sont un bon complément pour freiner la fonte musculaire liée à l'âge, d'autant que, en général, on a tendance à manger un peu moins de viande au fil des ans », glisse la Dre Michèle Marchaland. 2 cuil. à s. (30 g) apportent 15 g de protéines végétales, soit davantage que 100 g de lentilles. Saupoudrer 1 à 2 cuil. à s. par jour (toujours à froid) dans les yaourts, soupes, salades...

Le persil, l'herbe de l'énergie

Son atout majeur : sa vitamine C, qui facilite l'absorption du fer par l'organisme, dope l'oxygénation des cellules et des muscles... Persil à volonté sur un navarin d'agneau, un bœuf bourguignon, une salade de lentilles (qui contiennent du fer végétal), un houmous, etc., mais toujours au dernier moment, car la vitamine C est détruite par la chaleur.



Un thé dopé à l'hibiscus protège le cœur

Surtout si c'est du thé vert, le plus riche en catéchines (une famille d'antioxydants) : des études ont montré qu'une tasse par jour réduit déjà le risque de mortalité par accident cardio-vasculaire de 5 %. Et c'est encore mieux si on le choisit parfumé à l'hibiscus, car cette plante apporte d'autres puissants antioxydants, les anthocyanes (voir ci-contre), capables eux aussi d'éloigner ce type de maladies.

Le café, un anti-âge global

C'est surprenant, mais le café – et ses polyphénols bénéfiques sur le fonctionnement des neurones, de la mémoire ou de l'inflammation – est la principale source d'antioxydants des Français*, devant les fruits et légumes... 2 à 3 tasses par jour, pas plus, et sans sucre.

Au-delà, gare aux palpitations et aux troubles digestifs. Pour un effet belle peau, on peut tester le tout nouveau café enrichi au collagène (Holidermie). ■

* Étude NutriNet-Santé.



Merci à Sophie Janvier, auteure de *La Méthode douce pour mieux manger*, (éd. Leduc). sophiejanviernutritionniste.com