

FRANCK ROPERS

LE LIVRE ANTI-ÂGE



Immunité, libido,
énergie, cerveau,
silhouette...

Mon programme
pour rester jeune
après 40 ans!

DBS

FRANCK ROPERS

LE LIVRE

anti-

ÂGE

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième-Division-Blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et inaccessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet,
7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale de France : janvier 2026

ISBN : 978-2-8073-7220-7

Bibliothèque royale de Belgique : 2026/13647/032

SOMMAIRE

Choisir comment vieillir	7
--------------------------------	---

PARTIE 1 – FAITES LE POINT SUR VOTRE ÂGE

1. Mon parcours, ma vision	15
2. Et si vous pouviez vraiment ralentir le temps ?	25
3. Comment estimer l'âge de vos organes ?	43

PARTIE 2 – LES FONDATIONS DU CORPS JEUNE

4. L'alimentation anti-âge, carburant de jeunesse	51
5. Les compléments alimentaires : des alliés ciblés	81
6. Dormir comme un bébé à tout âge	97
7. Bouger toute la journée : le pouvoir du mouvement	109
8. Quelle activité physique pour vieillir en forme ?	119
9. Préserver sa mobilité et éviter les douleurs articulaires ...	149
10. Sexualité : un élixir de jeunesse tabou ?	171
11. Le pouvoir rajeunissant du froid	181
12. L'énergie par le souffle	187
13. La testostérone, moteur de vitalité	195
14. La prévention active : votre assurance longévité	201

PARTIE 3 – LES BASES D’UN MENTAL RAJEUNI

15. Ralentir pour mieux vivre	211
16. Se (re)connecter à la nature	219
17. L’entraînement cognitif après 40 ans.....	225
18. Structurer son quotidien grâce aux routines.....	237
19. Ne pas rester seul : la force du lien social.....	247
20. Cultiver le sentiment de gratitude	253
21. Donner du sens à sa vie	259
 Le mot de la fin	 263
Remerciements	265
Table des matières.....	267

Avertissement

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis médical. Je ne suis pas médecin. Je suis un passionné de santé, de performance et de longévité, qui teste depuis plus de 20 ans différentes approches de façon empirique, encadré par des professionnels quand cela est nécessaire.

Les informations contenues dans cet ouvrage sont issues de mes recherches personnelles, de mon expérience, de mes observations et de mes échanges avec des experts reconnus. Avant de mettre en pratique l'un des conseils ou protocoles évoqués dans ce livre, vous devez impérativement consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié.

Chaque organisme est unique, et certaines recommandations peuvent ne pas être adaptées à votre situation personnelle, notamment si vous souffrez de pathologies, suivez un traitement ou avez des antécédents médicaux.

L'auteur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des informations présentées. Ce livre a uniquement une visée éducative, informative et motivante.

CHOISIR COMMENT VIEILLIR

Ce livre n'est pas un simple guide bien-être. C'est une déclaration de guerre à la fatigue chronique, à la baisse d'énergie, aux douleurs, au renoncement que l'on considère trop souvent comme une fatalité.

Cette idée qu'à partir de 40 ou 50 ans, tout devrait ralentir... je la rejette. J'ai choisi une autre voie : celle de la vitalité et de l'énergie durable, de l'équilibre intérieur, d'un corps qui suit l'élan de l'esprit. À 63 ans, je me sens plus fort, plus alerte, plus vivant qu'à mes 30 ans. Et je vais vous montrer comment.

Ce livre, c'est le fruit de plus de 40 années d'expériences, d'observations sur mes clients, de tests, de recherches, d'échanges et de tables rondes avec des médecins, des coachs, des scientifiques... Mais surtout, c'est un condensé de résultats concrets.

**Vous tenez entre vos mains un mode d'emploi.
Un programme clair pour entretenir votre corps,
affûter votre mental, préserver votre jeunesse.**

C'est un livre pour ceux qui veulent encore croire, créer, vibrer, profiter, même après 60, 70, 80 ou 90 ans. Un livre pour refuser l'usure et choisir l'élan. Pour ceux qui ne veulent pas seulement vivre longtemps, mais profiter pleinement de leur quotidien.

Alors si vous aussi vous refusez de vous éteindre à petit feu, si vous voulez vous lever chaque matin avec envie, énergie, force et clarté, bienvenue dans cette aventure unique : celle de la longévité dynamique.

➡ Avant d'aller plus loin...

Ce livre n'a pas la prétention de vous donner des leçons. Ce n'est pas un manuel de morale, encore moins une injonction à vivre comme moi ou à tout changer du jour au lendemain. Je ne suis ni médecin ni gourou : je suis un homme de terrain, un passionné, un expérimentateur de la vie. Et je suis loin d'être parfait !

Dans ce livre, j'aimerais partager avec vous ce qui fonctionne vraiment, concrètement, au quotidien.

**Pas des théories, mais du vécu.
Pas du dogme, mais des outils.**

Alors gardez une chose en tête : ce livre n'est là que pour vous ouvrir des portes, pour vous redonner prise sur votre corps, votre énergie, votre santé et votre avenir. Prenez ce qui vous inspire, laissez de côté ce qui ne vous parle pas. Mais surtout, avancez.

Vous méritez de vivre longtemps, et en bonne santé. Ce livre est là pour vous y aider. Sans jugement. Juste avec une intention claire : vous accompagner vers le meilleur de vous-même.

➡ « Je veux vieillir... mais sans perdre ma force et mon énergie vitale, pour profiter pleinement de ma vie »

C'est la promesse que je me suis faite, il y a quelques années, en me regardant dans le miroir. Je ne parlais pas seulement de ma force physique, ni de mon apparence ou de ma silhouette. Mais de mes capacités à me lever avec énergie, à penser avec clarté, à croquer pleinement la vie. À aimer, à entreprendre, à m'adapter, à créer. À être vivant, vraiment vivant. « Il ne faut pas se contenter d'exister, il faut vivre » est une maxime populaire inspirée d'Oscar Wilde que j'apprécie beaucoup !

Aujourd'hui, à 63 ans, je peux affirmer une chose : on peut être un sexagénaire en excellente santé, plein d'énergie. On peut avancer en âge en restant dynamique, fort, agile d'esprit, désirable et serein.

Mais cela ne se fera pas par hasard. Il faut d'abord apprendre certains principes et prendre de nouvelles habitudes. Et cela commence ici.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez un plan clair, progressif et accessible. Vous n'aurez pas besoin d'être un grand sportif ni un moine bouddhiste. Vous aurez juste besoin de curiosité, de régularité, et d'une vraie décision : refuser le vieillissement passif.

Dans notre société, vieillir est trop souvent perçu comme un déclin : le corps ralentit, les douleurs s'installent, la libido est en berne, l'énergie s'efface peu à peu... tout devient compliqué ! Et doucement, on passe des projets stimulants aux souvenirs, des élans aux regrets.

Cette vision est celle de ceux qui ont renoncé avant même d'avoir essayé, ceux qui pensent que « c'est normal de s'éteindre avec l'âge ». Mais si je vous disais que l'âge n'est qu'un chiffre ? Que la vraie jeunesse est un état intérieur, un choix quotidien ? Et qu'il est possible non pas de revenir en arrière, mais d'avancer avec autant, et parfois plus, de force, de liberté et de vitalité qu'à 30 ans ?

➡ **Ce que vous allez trouver dans ce livre**

J'ai voulu ce livre le plus concret et pratique possible, afin que vous puissiez y piocher les solutions qui vous conviennent. Vous y trouverez donc :

- des outils accessibles ;
- des protocoles efficaces que vous pouvez appliquer dès maintenant ;
- et surtout, un état d'esprit, une posture mentale : celle de la puissance tranquille.

Parce que vieillir en bonne santé, ce n'est pas juste une question d'alimentation ou d'exercices. C'est une façon d'être au monde, d'habiter son corps, de nourrir son esprit, d'entretenir ses relations, de cultiver son feu intérieur.

Ce livre est un appel. Un signal de réveil. Une invitation à vous remettre en mouvement. Il vous invite à rallumer la flamme, à réactiver votre vitalité, à vivre plus longtemps... et surtout, à vivre mieux.

Alors, prêt à rester jeune plus longtemps? Tournez la page. La suite pourrait bien transformer votre vie.

Partie 1

FAITES LE POINT SUR VOTRE ÂGE

MON PARCOURS, MA VISION

Je ne suis pas médecin. Mais un passionné qui a appris dans la vie, par la vie, grâce à de nombreuses erreurs et souvent... à la dure. Je n'ai pas grandi avec une cuillère en argent. J'ai grandi dans la rue, dans un milieu modeste, marqué par la violence.

Et très tôt, j'ai compris une chose : si je ne me bats pas pour moi, personne ne le fera à ma place. À 10 ans, je faisais la course contre des gamins de la cité, entre les immeubles de l'est de Paris, pour gagner mes premières pièces de monnaie. À 13 ans, je transportais des sacs de patates sur les marchés, pour financer mon premier abonnement mensuel sportif.

À 14 ans, j'intégrais l'Insep, la prestigieuse école des sportifs. Ce n'est pas un don exceptionnel qui m'y a conduit, mais ma rage, ma discipline et une volonté brûlante de m'en sortir.

Je vais vous révéler une chose :

**J'ai été athlète de haut niveau, puis 10 fois
champion du monde... après mes 60 ans.**

Eh oui, c'est à cet âge où certains sont déjà retraités que j'ai accompli mes plus grandes performances sportives !

➡ Et aujourd'hui

Je suis expert en arts martiaux, chef d'entreprise, préparateur mental et physique, conférencier, youtubeur (1300 000 abonnés), coach performance en entreprise. J'accompagne des policiers, des entrepreneurs, des femmes victimes de violences, des champions, des ados en quête de repères... mais aussi des personnes qui veulent simplement vivre plus longtemps en meilleure santé.

**Et j'ai constaté une chose essentielle :
c'est l'énergie intérieure qui détermine la santé
durable et la longévité, pas l'apparence corporelle.**

Vers mes 50 ans, une question m'a traversé : « Est-ce que je veux juste être fort et en bonne santé aujourd'hui... ou est-ce que je veux le rester longtemps ? »

Je me suis alors fixé un nouvel objectif : la vitalité durable. Pas pour paraître jeune, mais pour le rester de l'intérieur, à la fois physiquement (par exemple, au niveau des articulations), physiologiquement (par exemple, au niveau des hormones) et psychologiquement (conserver mon énergie, ma lucidité, ma capacité à aimer, à créer, à entreprendre...).

Je me suis entouré de médecins spécialisés en médecine préventive, de nutritionnistes, de coachs en hormono-nutrition, d'experts en sommeil, de coachs en respiration et de chercheurs

en longévité cellulaire. J'ai testé des protocoles, des centaines de programmes ; j'ai effectué des bilans sanguins trimestriels, pratiqué la respiration, le jeûne, l'exposition au froid, le *biohacking*...

Et une chose capitale m'est apparue : la longévité n'est pas un miracle. C'est une discipline, une stratégie. Et elle est accessible à tous.

➡ **L'épigénétique : le véritable levier !**

L'essor de la génétique a fait naître, sous une forme nouvelle, une idée ancienne : nos gènes déterminent notre destin. Nos gènes, largement hérités, auraient un tel pouvoir sur nous qu'ils influenceraient notre santé, notre comportement, notre durée de vie, etc., et cela d'une manière définitive.

Cette idée est déprimante et... tout simplement fausse ! Et le plus drôle dans cette histoire, c'est que l'étude des gènes a elle-même révélé cette erreur, en mettant au jour l'épigénétique : tous les facteurs qui influencent l'activation ou la désactivation des gènes.

Notre ADN est comme une bibliothèque dont les livres sont nos gènes. Mais tous les livres ne sont pas accessibles. L'épigénétique, c'est un peu comme un bibliothécaire qui indique quels livres sont disponibles, et lesquels ne le sont pas. Et la « décision » de rendre un livre disponible dépend de :

L'alimentation

Le sommeil

L'activité physique

Le stress

L'environnement (polluants, tabac, etc.)

Ces facteurs peuvent **modifier l'expression des gènes** (donc la manière dont ils fonctionnent), sans changer le code lui-même.

L'épigénétique nous offre donc un pouvoir : celui d'activer ou de désactiver certains gènes par notre mode de vie. Et savoir cela, c'est déjà motivant ! Cela signifie que notre alimentation, notre sommeil, notre activité physique, notre niveau de stress, notre environnement et même nos pensées peuvent influencer notre vieillissement.

Vous n'êtes plus une victime de votre héritage génétique, vous devenez l'architecte de votre avenir. C'est une nouvelle incroyable : vous pouvez rester jeune, dynamique et en pleine forme en agissant chaque jour sur des leviers simples.

En résumé, l'épigénétique vous redonne le pouvoir sur votre corps, votre énergie et votre destin. Vos gènes sont comme un clavier de piano. L'épigénétique, c'est le pianiste.

Que dit la science ?

- 75 à 90 % de votre longévité dépendent de votre hygiène de vie.
- En seulement 3 mois, des changements de mode de vie peuvent modifier l'expression de plus de 500 gènes.
- L'exercice, l'alimentation, la gestion du stress, la respiration et le sommeil modifient l'expression des gènes du vieillissement.

Cela veut dire que vous n'êtes pas condamné par votre ADN. Vous pouvez reprendre le contrôle sur votre santé, votre énergie, votre vieillissement cellulaire.

➡ Ma réalité à 63 ans

Aujourd'hui, j'ai l'âge de la retraite. Mais je me sens plus fort, plus mobile, plus concentré et plus créatif qu'à 30 ans. Je m'en-traîne. J'écris. Je monte des projets. Je vis à 100 %.

J'ai la sensation que mes différents âges ne sont pas alignés. Car oui, on peut distinguer trois âges différents :

L'âge chronologique – celui inscrit sur votre carte d'identité. Il ne peut pas être modifié, mais il ne raconte pas toute votre histoire.

L'âge biologique – celui de vos cellules, de votre peau, de votre système immunitaire. Il dépend de vos choix de vie : alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress.

L'âge subjectif – c'est celui que vous ressentez. Certaines femmes de 50 ans se sentent invincibles, quand d'autres de 30 ans se sentent déjà usées. Cet âge est très important, car il influence vos comportements, vos ambitions, et votre énergie au quotidien.

Le vrai défi de ce livre est de détacher votre âge chronologique des deux autres : votre carte d'identité peut afficher 45 ans, mais cela ne veut pas dire que cet âge doit être celui de vos artères, encore moins celui de votre état d'esprit.

C'est l'objectif que je suis parvenu à atteindre. Et je ne vous le dis pas pour vous impressionner. Je l'écris pour vous inspirer, pour vous encourager à devenir acteur de votre santé, pour vous montrer que vous aussi vous pouvez le faire.

➡ Changer de paradigme

On nous a formatés à attendre une solution extérieure : un médecin, une pilule, une opération... Mais aujourd'hui, le système de santé est plus que saturé. Les soins sont souvent curatifs, rarement préventifs.

Il est temps de changer de paradigme : c'est à vous de prendre soin de vous-même. Gagner en autonomie, c'est augmenter votre capacité de contrôle sur vous, sur votre corps et sur ce qui vous arrive.

Si mes bilans sanguins sont meilleurs aujourd'hui qu'ils ne l'étaient à 30 ans, si ma tension est parfaite, si j'ai battu 99,99 % de mes concurrents (âgés de 18 à 45 ans) aux Championnats du monde de *street lifting*, c'est parce que j'ai cessé d'attendre que quelqu'un prenne soin de moi.

J'ai compris que :

Le sport est mon médicament.

La musculation est mon assurance anti-âge.

L'alimentation est mon carburant.

Le sommeil est ma réparation.

La cohérence cardiaque est ma stabilité.

**Les hormones sont la source de ma puissance
physique, mentale et sexuelle.**

Ce que vous pouvez faire dès maintenant ?

- Bougez chaque jour.
- Mangez des aliments vivants, c'est-à-dire qui ne sont pas ou peu transformés, non cuits (ou très peu).
- Exposez-vous au froid, à la lumière, au silence.
- Respirez, créez, aimez, dormez, riez.
- Protégez votre microbiote et votre cerveau.
- Et surtout... ne déléguez plus le soin de votre santé.

Vous avez le pouvoir de ralentir votre vieillissement, de booster votre vitalité, de vivre longtemps ET en forme.

➡ Ne pratiquez pas la politique de l'autruche

Ce livre n'est pas une méthode miracle. C'est un appel à redevenir acteur de votre santé, à ne pas attendre d'être cassé pour vous réveiller.

« Celui qui n'a pas le temps de prendre soin de sa santé devra prendre le temps d'être malade », dit le proverbe. De façon plus prosaïque, comme je le répète souvent à mes clients, « à partir de 40 ans, vous n'avez plus le luxe de faire n'importe quoi avec votre corps ».

Fermer les yeux, croiser les doigts et espérer que tout ira bien n'a jamais protégé personne. La santé, ça ne se joue pas à la roulette. Et pourtant, combien de gens repoussent, ignorent, minimisent... jusqu'au jour où il est trop tard.

Ne pas vouloir savoir, ce n'est pas de la prudence, c'est de l'inconscience. Même si notre système de santé traverse une crise profonde, il existe encore des dépistages gratuits, accessibles à tous, et il serait irresponsable de ne pas en profiter. Le cancer colorectal, par exemple, fait des milliers de morts évitables chaque année, alors qu'un simple test (pris en charge à 100 %) peut le détecter à temps. C'est pareil pour le cancer du sein ou du col de l'utérus : plus le dépistage est précoce, plus on a de chances de guérir rapidement, sans lourdeur.

Je vous recommande aussi de faire un bilan cardio-vasculaire, pour dépister une éventuelle hypertension, un risque de diabète ou une insuffisance cardiaque.

On oublie souvent une vérité simple :

Une petite maladie = un petit traitement.

Une grosse maladie = de gros traitements

+ de gros effets secondaires.

Ce n'est pas être hypocondriaque que de surveiller son corps, c'est faire preuve d'intelligence. Si vous ressentez quelque chose d'inhabituel – une douleur persistante, une fatigue anormale, une boule, une gêne, un changement brutal dans votre état –, n'attendez pas. Consultez immédiatement. Et si ce n'est rien, tant mieux !

Mais si c'est le début de quelque chose, le temps que vous gagnez peut vous sauver la vie. Le meilleur traitement reste, et restera toujours : la prévention. Ne soyez pas passif, ne laissez pas le destin décider pour vous. Soyez acteur et responsable

de votre santé. C'est la plus grande preuve de respect que vous puissiez vous donner à vous-même.

➔ La bonne longévité

Plus vous commencez tôt à changer vos habitudes, plus vous construisez votre avenir. En suivant mes conseils, en appliquant les bonnes pratiques qui vous conviennent, ces bonnes pratiques pourraient bien vous faire gagner 10, 20, voire 30 années de vie en pleine forme.

L'objectif n'est pas de vivre jusqu'à 150 ans – même si un jour, ce sera peut-être possible. L'objectif, c'est de vivre longtemps et en pleine forme. Parce qu'à quoi bon ajouter des années à sa vie si celles-ci sont vécues dans la douleur, la fatigue ou la dépendance ?

Aujourd'hui, l'espérance de vie moyenne est de 79 ans pour un homme et de 85 ans pour une femme. Mais attention, ce sont des moyennes statistiques. Rien ne vous empêche de viser plus haut. Et d'ailleurs, je vous y invite ! En revanche, ce qu'on oublie souvent, c'est l'espérance de vie *en bonne santé* : seulement 65 ans pour les hommes et 67 ans pour les femmes. Cela veut dire qu'à partir de cet âge, beaucoup souffrent de pathologies chroniques, doivent suivre de lourds traitements médicamenteux, ont perdu autonomie ou vitalité.

Avec des gestes simples du quotidien, une meilleure alimentation, du mouvement, un bon sommeil, moins de stress, des apports nutritionnels adaptés et une hygiène de vie intelligente, on peut changer la donne. On peut s'offrir des années de qualité, d'autonomie, de joie et de liberté.

ET SI VOUS POUVIEZ VRAIMENT RALENTIR LE TEMPS ?

Vieillir est un processus. Un processus qui peut être ralenti, réorienté, voire optimisé. Nous avons tous grandi avec cette image du vieillissement : la fatigue, les douleurs, les rides, la perte d'énergie, une libido en berne... jusqu'à la dépendance.

Mais cette vision appartient au passé. Je vous propose de la remplacer par une nouvelle image du vieillissement : celle de la longévité active. Vous vous dites qu'il s'agit d'une promesse marketing ? Vous êtes sceptique ?

NE CHERCHEZ PAS À AJOUTER DES ANNÉES À VOTRE VIE... MAIS DE LA VIE À VOS ANNÉES !

Vous avez passé 40, 50 ou 60 ans, et vous voulez conserver cette énergie qui vous a fait profiter de la vie ? Coach mental et physique, Franck Ropers vous livre un programme issu de 40 ans de pratique, croisant science et expérience :

- Une alimentation anti-âge et des compléments ciblés pour booster votre énergie et votre immunité.
- Des mouvements adaptés pour développer votre force, conserver votre mobilité et protéger vos articulations dans le temps.
- Des techniques pour préserver votre équilibre hormonal et des conseils pour entretenir votre libido.
- De bonnes pratiques quotidiennes pour rester jeune dans votre tête et muscler votre cerveau.

Lancez votre plan pour une jeunesse durable, dès aujourd'hui.

Franck Ropers est athlète de haut niveau (sports de force et de combat), mais pas retraité à 63 ans : il poursuit la compétition et continue son activité comme coach et consultant. Sa chaîne YouTube compte 1,3 million d'abonnés.

Prix : 19,90 €

Rayon : Santé

ISBN : 978-2-8073-7220-7



9 782807 372207



DBS