

*MERYL BISSONNIER
FLAVIO GUIONNEAU*

BIO HACKING

44
routines
à adopter
facilement

*Décuplez votre énergie
en optimisant vos performances
physiques et mentales*

Vuibert

**MERYL BISSONNIER
FLAVIO GUIONNEAU**

BIO HACKING

44

routines
à adopter
facilement

***Décuplez votre énergie
en optimisant vos performances
physiques et mentales***

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Couverture : Elisabeth Chardin
Conception graphique : Elisabeth Chardin
Mise en page : PCA
ISBN : 978-2-311-63004-6

© Vuibert, avril 2026
5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris
www.vuibert.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droits aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, aliéna 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	11
Chapitre 1 L'alimentation, les clés pour améliorer son énergie et sa santé	17
Un métabolisme intoxiqué	18
Relancer le métabolisme pour rebooster l'énergie	25
Calculer ses besoins caloriques	28
L'inflammation silencieuse du corps	30
Manger anti-inflammatoire au quotidien	31
Intestin, microbiote et énergie : le cœur de la stratégie anti-inflammatoire	35
L'alimentation ancestrale : revenir aux bases de l'évolution humaine	36
Et l'alimentation anti-âge dans tout ça ?	42
Chapitre 2 Le sport, un remède à tous les maux	47
Musculature : meilleur remède anti-âge ?	48
Le pouvoir du cardio	51
Le mouvement quotidien, la clé de l'énergie	57
Et le sport de chambre dans tout ça ?	60
La performance, à quel prix ?	63
Chapitre 3 Le sommeil, allié de l'énergie	71
Quantité <i>versus</i> qualité du sommeil	71
Les outils pour améliorer la qualité du sommeil	87
Adapter son mode de vie à son chronotype biologique	93
Les meilleurs hacks pour le sommeil	99

Les compléments alimentaires pour dormir	105
L'importance de respecter son horloge biologique	109
Chapitre 4 Comprendre les hormones pour maîtriser sa santé et son énergie	121
Les hormones du bonheur : comment optimiser notre chimie naturelle pour être épanoui	122
La testostérone : hormone de la vitalité, de la force et de la confiance en soi	141
Œstrogènes : l'équilibre délicat entre santé et excès	144
Les hormones de la faim	148
L'invisible qui détruit le corps	150
La thyroïde, la pierre angulaire de notre santé	153
Chapitre 5 Les compléments alimentaires : effet placebo ou remède miracle ?	163
La qualité des aliments en chute libre	165
Comment le stress chronique épuise nos réserves	168
Le problème de l'alimentation moderne	171
Les carences invisibles	174
Mais les compléments, c'est pour qui au juste ?	178
Faut-il prendre des compléments tous les jours ?	182
Suffit-il de faire des prises de sang pour connaître ses besoins ?	185
Mais est-ce que tous les compléments se valent ?	188
Chapitre 6 Le stress, une relation de haine et d'amour	195
Comment réguler le système nerveux	197
L'alimentation anti-stress	200
Les plantes : remèdes miracles ou placebo ?	204
Et si le sport était le meilleur anti-stress ?	207
Les ondes, émettrices de stress invisible ?	210
La mise à la terre	212

Techniques multiples de gestion du stress	215
Bref, on dit <i>ciao</i> au stress ?	219
Chapitre 7 Les outils de biohacking pour upgrader sa santé physique et mentale	223
L'eau upgradée : pourquoi filtrer l'eau	224
Travailler debout, la meilleure façon d'être plein d'énergie ...	230
Et si on marchait en même temps ?	233
Et si on trackait le sommeil ?	236
Capteur de glycémie : bonne ou mauvaise idée ?	241
L'air : la ressource la plus précieuse	244
La lumière rouge : mode ou impact réel ?	246
Et si on portait tous des lunettes rouges ?	249
Il y a encore tellement d'outils... ..	252
Chapitre 8 Le cerveau, cet organe mystérieux qui régit la productivité et l'état d'esprit ...	259
(Re)programmer son cerveau pour réussir	260
La détox du cerveau : une lutte perpétuelle	264
Récompenser et chouchouter son cerveau	267
La dopamine est notre amie	269
Le cerveau ne fonctionne pas seul.	271
Conclusion	
Une santé qui tient, une énergie qui dure	279
La règle d'or : le 20/80 de la santé	279
Alimentation : simple, entière, personnelle	280
Sport : vivre longtemps et bien	280
Sommeil : tout part d'ici	281
Hormones : des interrupteurs invisibles	281
Stress : doser, pas nier	282

Outils de biohacking : modernes, parce que les problèmes le sont	282
Cerveau et productivité : architecture, pas héroïsme	283
Prévenir, prévenir, prévenir	283
Longévité : qualité avant durée	284
L'invisible qui compte	284
Une vision positive et praticable	284
Feuille de route finale : garder l'essentiel	285
Aller à 100 % ? Possible, mais à quel prix et pour quel bénéfice ?	286

PRÉFACE

Lorsque Flavio et Meryl m'ont proposé d'écrire cette préface, j'étais honoré, curieux, mais aussi légèrement perplexe. En tant que médecin nucléaire, diplômé dans la tradition de la médecine conventionnelle qui, petit à petit, se transforme en branche applicative de l'EBM (Evidence-Based Medicine), j'avais peur de ne pas correspondre au profil qui puisse juger ce travail. Mais, intuitivement approuvateur de leur ligne de pensée, je m'y suis essayé.

La première chose qui m'a frappé est que ce livre est centré sur le biohacking. Néologisme composé de « bio », préfixe désignant les organismes considérés comme vivants, et « hack », anglicisme faisant référence aux techniques d'exploitation des possibilités et vulnérabilités d'un système, souvent dans le domaine informatique (les pirates informatiques peuvent être appelés hackers), le biohacking n'est pas facilement compatible avec ma vision de la médecine et de la vie en général. Je suis plutôt d'obédience pauci-interventionnelle : je n'apprécie pas agir lorsque je n'ai pas à le faire, l'action étant souvent motivée par une fuite ou un refus d'une réalité dérangeante.

On peut aussi le voir comme un intérêt particulier au précepte *primum non nocere* – « en premier ne pas nuire » – attribué à Hippocrate, qu'on enseigne assez tôt dans le parcours en médecine. Et pourtant ! J'ai été ravi de découvrir ce livre, car je n'y ai pas trouvé l'ode à l'immanence, à la puissance personnelle et à la volonté « quoi qu'il en coûte » que je redoutais tant au premier abord. Au contraire, on perçoit tout au long du texte un équilibre entre immanence et transcendance, entre modernité et tradition,

entre théorie scientifique et empirisme du terrain, ou encore entre artificiel et naturel.

En lisant ce livre, vous apprendrez de nombreuses choses ; vous saisirez la cohérence du biohacking en retrouvant au fil des chapitres les mêmes préconisations et informations inscrites d'autres contextes, de sorte que vous puissiez saisir la globalité du fonctionnement du corps humain et certaines clés majeures du bien-être sous de multiples aspects.

On sent que cette œuvre se veut le reflet de la compréhension éprouvée de ses auteurs, et non uniquement une synthèse de concepts, d'idées toutes faites souvent tristement stériles.

De fait, si vous recherchez ici une précision scientifique à toute épreuve, des détails sourcés à chaque phrase, et des résultats d'études statistiques précises, vous serez déçu ; la construction de ce livre permet de poser des fondations solides dans la compréhension du biohacking, mais aussi et surtout d'établir des liens directs avec des signes et ressentis, et donne donc des indications pratiques et astuces simples (et moins simples) pour apprendre à prendre soin de soi. Les thèmes sont abordés de façon suffisamment généraliste pour favoriser l'assimilation des connaissances.

Feyerabend, tenant de l'anarchisme épistémologique, disait « tout est bon » (« *anything goes* ») dans son *Against method*¹, signifiant ainsi que toute méthode était bonne à prendre, et que le temps finit bien par faire le tri de ce qui fonctionne. Et Husserl, fondateur de la phénoménologie moderne, mettait au centre de la pensée philosophique l'expérience subjective. Si vous combinez ces deux paradigmes, vous avez là une idée de ce que

.....

1. Paul Feyerabend, *Against method, outline of an anarchist theory of knowledge*, 1975. Publié au Seuil en 1979 sous le titre *Contre la méthode, Esquisse d'une théorie anarchiste de la connaissance*.

Flavio et Meryl vous proposent pragmatiquement dans ce livre : un moyen d'imprimer dans votre cognition un modèle global du fonctionnement du corps, qui vient s'additionner à votre propre vécu, en vous proposant de nombreuses pistes pour mieux vous comprendre, vous connaître et vous aimer.

L'accent n'est pas porté sur les résultats, sur la performance ou sur la réussite, mais sur l'écoute et le soin de soi.

Je ne peux que vous conseiller la lecture de cet ouvrage, particulièrement si vous vous sentez dépassé par la vie moderne, si vous n'êtes pas familier avec l'amour de soi, ou si vos connaissances sur la physiologie du corps sont limitées. Aujourd'hui plus que jamais, ces axes me semblent essentiels.

Bonne lecture.

Dr Bilal Chawki, médecin nucléaire².

.....

2. Un médecin nucléaire est un médecin spécialiste qui utilise de très petites doses de produits radioactifs (appelés traceurs) pour voir comment fonctionnent les organes et parfois pour traiter certaines maladies.

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à celles et ceux qui travaillent beaucoup, qui jonglent avec des responsabilités multiples et des journées denses, et pour qui l'énergie n'est plus une évidence. Il parle à l'entrepreneur qui enchaîne les réunions, au cadre qui termine tard, à l'enseignant qui prépare ses cours le soir, au soignant qui porte les autres jusqu'à la fatigue, au parent actif qui veut rester présent sans s'éteindre. Son ambition n'est pas de promettre une transformation miraculeuse en trois astuces ; le propos est plus solide et plus concret : offrir une méthode claire, fondée sur des principes de physiologie accessibles et des routines testées, pour retrouver une énergie stable, une tête plus claire, un corps qui répond mieux, et une bonne santé sur la durée.

S'assurer une santé 1.0, c'est se soigner quand la maladie s'installe : on consulte, on traite, on attend d'aller mieux. La santé 2.0 ajoute des briques évidentes : bouger davantage, cuisiner plus sainement, réduire sa consommation de produits ultra-transformés. La santé 3.0 franchit un cap : celui du biohacking.

Le biohacking³ est en effet l'art d'ajuster l'environnement interne et externe pour obtenir plus d'énergie, de clarté mentale et de longévité, avec des méthodes testables et reproductibles. Concrètement, il s'agit d'identifier des leviers simples qui modulent le sommeil, le stress, les hormones, la digestion, puis d'en mesurer les effets pour garder ce qui fonctionne. Cette

.....

3. C'est un entrepreneur américain, Dave Asprey, qui se présente comme *the father of biohacking*. Il affirme avoir lui-même inventé le terme « biohacking » pour décrire le fait d'optimiser son propre corps et son cerveau à l'aide de nutrition, compléments, gadgets, suivi de données, etc.

approche s'adresse à celles et ceux qui veulent performer sans se brûler, vieillir en restant en forme, et optimiser leur condition physique sans sacrifier leur santé générale. Elle inclut pleinement la santé naturelle : lumière, respiration, nutrition dense, mouvement, plantes bien choisies. Ici, pas de microdosage de drogues ni de chirurgie plastique. Notre terrain de jeu est double : des techniques naturelles validées par le bon sens et l'expérience, et des outils modernes qui compensent les contraintes du monde actuel tout en aidant à mieux se connaître.

Ce livre n'est ni un catalogue de recettes magiques ni un programme rigide à suivre au millimètre. Aucune idéologie alimentaire ne sera vénérée, aucun sport proclamé « solution », aucun plaisir ordinaire diabolisé. Il s'agit plutôt d'une voie réaliste, un 20/80 appliqué à la santé : commencer par activer les leviers qui ont plus d'impact, organiser les priorités, simplifier ce qui peut l'être et personnaliser ce qui doit l'être. L'objectif n'est pas de tout optimiser, tout le temps ; il s'agit de comprendre ce qui compte le plus pour un organisme vivant dans un environnement exigeant, puis d'installer des habitudes à même de survivre aux semaines chargées.

Ce livre s'appuie sur les travaux récents en nutrition, biohacking, optimisation hormonale, gestion du stress et performance cognitive pour vous aider à optimiser votre santé, en agissant sur différents leviers :

- Optimiser votre alimentation afin d'augmenter votre énergie quotidienne et prévenir les maladies.
- Construire un mode de vie actif, adapté à vos contraintes individuelles, au service d'une longévité fonctionnelle.
- Améliorer votre sommeil pour maximiser votre récupération, votre mémoire et vos performances.
- Équilibrer vos hormones pour soutenir votre métabolisme, stabiliser votre humeur et affiner votre concentration.

- Réduire l'impact du stress et apprendre à l'utiliser comme un levier plutôt que comme un frein.
- Mobiliser le biohacking et des technologies utiles pour compenser les dérives de l'environnement moderne.
- Développer un état d'esprit orienté productivité et discipline, afin d'atteindre vos objectifs sans épuisement.

Le fil directeur est simple : l'énergie stable naît d'un organisme qui dialogue bien avec lui-même. Ce dialogue passe par des systèmes qui se répondent en permanence. Le sommeil régule les hormones de faim et de satiété, qui orientent l'assiette du lendemain. L'assiette nourrit le microbiote et les mitochondries (les centrales énergétiques cellulaires), donc la production d'énergie et l'humeur. Le mouvement affine la sensibilité à l'insuline, diminue le stress de fond, améliore la qualité du sommeil et la clarté mentale. Mal géré, le stress dégrade la digestion, la récupération et la capacité à rester concentré ; mais lorsqu'il est bien maîtrisé, il devient un allié : il permet d'être pleinement mobilisé quand c'est nécessaire, puis de redescendre rapidement une fois le pic passé. L'environnement, enfin, module tout le reste : la qualité de l'air respiré, la pureté de l'eau bue, le type de lumière reçue aux bons moments de la journée pèsent plus qu'on ne l'imagine sur l'énergie, la peau, l'attention, la motivation.

1 Le premier chapitre pose les fondations nutritionnelles.

L'alimentation n'a pas besoin d'être parfaite, mais elle doit être cohérente. En stabilisant la glycémie, en réduisant l'inflammation de fond et en nourrissant les muscles comme le microbiote, on construit une assiette qui soutient l'énergie, la clarté mentale et le sommeil sans complexité ni dogme.

2 Le deuxième chapitre remet le mouvement au cœur de l'équation.

Il ne s'agit pas de devenir sportif de haut niveau, mais de faire ce que le corps attend naturellement : bouger souvent, parfois avec intensité, toujours avec intelligence. Un peu de musculation, une

dose d'endurance, et surtout une activité quotidienne régulière (marcher, monter les escaliers, se lever souvent...) suffisent à soutenir l'énergie, le métabolisme, la posture et l'équilibre nerveux.

3 Le troisième chapitre revisite le sommeil comme un pilier actif de la santé. Bien dormir ne dépend pas que de la durée de la nuit, mais aussi du respect de notre horloge biologique. En ajustant lumière, alimentation, rituels et rythme d'éveil, on améliore récupération, clarté mentale et équilibre émotionnel pour des journées plus stables et efficaces.

4 Le quatrième chapitre éclaire le rôle des hormones, ces régulateurs invisibles de notre énergie, de notre humeur, de notre motivation et même de notre appétit. En comprenant comment elles fonctionnent et surtout comment les soutenir au quotidien par le sommeil, l'alimentation, le mouvement ou la gestion du stress, on peut retrouver un équilibre durable, sans passer par des solutions extrêmes.

5 Le cinquième chapitre clarifie la place des compléments alimentaires. Ils ne remplacent pas une bonne assiette, mais comblent des manques fréquents et soutiennent des fonctions clés comme l'immunité, l'énergie ou la récupération. L'objectif : peu de produits mais bien choisis, adaptés au corps et adoptés sur la durée.

6 Le sixième chapitre explore les leviers concrets pour mieux gérer le stress. Le but n'est pas d'éliminer les tensions, mais d'apprendre à y répondre. Respiration, nature, lumière, chaleur douce, plantes ciblées... Ces outils simples aident le corps à redescendre, restaurer l'énergie, et retrouver une clarté mentale durable.

7 Le septième chapitre présente les outils du biohacking comme des aides, et non pas des gadgets. Eau filtrée, air pur, lumière adaptée, données de suivi... Bien utilisés, ils allègent le corps,

respectent les rythmes naturels et aident à ajuster ses choix au quotidien, sans compliquer la vie.

8 Enfin, le huitième chapitre relie le cerveau et la productivité à tout le reste. Le cerveau apprécie la répétition et la prévisibilité ; des routines sobres économisent la décision et libèrent de la puissance pour ce qui compte. La détox des réseaux n'a rien d'une croisade morale, c'est un réglage de l'attention dans un environnement conçu pour la disperser. Les systèmes de récompense structurent la motivation ; une progression bien calibrée, avec des objectifs clairs et des retours positifs proportionnés à l'effort, permet de travailler longtemps sans s'éteindre. L'énergie, le sommeil, l'assiette, le mouvement et la gestion du stress ne sont pas des chapitres isolés : ils convergent dans l'expérience quotidienne du travail bien fait, de l'entraînement bien vécu, de la vie sociale mieux habitée.

La promesse centrale de ce livre est de vous doter d'une énergie plus stable et d'une santé qui s'améliore au fil des semaines. Pour y parvenir, trois principes guident la progression.

- D'abord, la simplicité répétée : quelques règles suffisent, appliquées souvent.
- Ensuite, la personnalisation progressive : observer ce que le corps raconte, garder ce qui convient, ajuster ce qui ne tient pas.
- Enfin, la prévention comme boussole : mieux vaut corriger tôt et doucement que réparer tard et lourdement.

L'essentiel se résume à cela : parler au corps un langage qu'il comprend et laisser la biologie faire ce qu'elle fait le mieux quand on lui en donne les moyens.

Le livre commence ici, sans vaines promesses ni injonctions culpabilisantes. Il vous propose des repères fiables, des explications claires, des exemples concrets, des protocoles qui

tiennent dans une semaine ordinaire. Ne visez pas la perfection, seulement l'acquisition d'habitudes saines qui s'additionnent. Alors votre énergie retrouvera de la tenue, votre clarté mentale s'installera, votre récupération redeviendra visible. C'est la santé 3.0 : une santé qui n'attend pas la panne pour intervenir, qui ne se contente pas de généralités, et que vous construisez sur mesure, dans la vraie vie.

L'ALIMENTATION, ***les clés pour améliorer son énergie*** ***et sa santé***

Malgré les informations abondantes, l'intérêt de bien manger n'a jamais été aussi mal compris. Tout le monde sait qu'une bonne alimentation « aide », mais peu perçoivent à quel point elle gouverne presque tout : l'énergie qui tient jusqu'en fin d'après-midi, le poids qui se régule sans obsession calorique, la clarté d'esprit en réunion, l'anxiété qui disparaît quand la glycémie cesse de faire les montagnes russes, la qualité du sommeil qui répare vraiment, et même la vitesse à laquelle le corps vieillit. L'objectif de ce chapitre est simple : montrer comment quelques principes d'alimentation stables, appliqués avec régularité, transforment concrètement le quotidien sans recettes miracles ni liste d'ingrédients introuvables.

À chaque repas, une information métabolique s'imprime. Le corps se demande sans cesse : « Que dois-je faire de ces aliments ? Les envoyer dans les muscles, dans le gras, ou les éliminer immédiatement ? ». Lorsque les informations métaboliques deviennent cohérentes, l'après-déjeuner n'entraîne plus de fatigue, la digestion perd en lourdeur, la peau s'éclaircit progressivement et l'humeur se lisse ; lorsqu'ils se contredisent, apparaissent brouillard mental, fringales précoces et fatigue de fond qui s'installe malgré la bonne volonté.

La simplicité est la stratégie la plus durable et efficace. Il n'est pas question de peser chaque bouchée ni de transformer l'assiette

en tableur... L'objectif est d'installer quelques repères qui produiront l'essentiel des effets, jour après jour. Les régimes réellement performants, ceux qui tiennent sans friction, sont étonnamment simples et délicieux : une trentaine d'aliments différents (à choisir selon vos préférences), des routines répétables, aucun casse-tête. Plus la mécanique est simple, plus le corps suit, et plus la clarté reste constante du matin au soir.

Les Américains disent « *less is more* » (« moins, c'est plus »). En ôtant les obstacles majeurs et en consolidant deux ou trois habitudes fortes, l'alimentation cesse d'être une contrainte, et devient un pilote automatique d'énergie, de satiété et de clarté mentale. L'idée n'est pas de bannir les aliments « malsains » (nous reviendrons sur cette notion erronée), simplement de penser en priorité à ce qu'on peut enlever plutôt qu'ajouter. C'est plus exigeant, car cela vient chambouler parfois de vieilles habitudes ou des réflexes alimentaires bien ancrés, mais c'est terriblement efficace.

Si une seule consigne devait être respectée, ce serait celle-ci : viser la constance plutôt que la perfection, et répéter les quelques gestes qui font la différence, jour après jour. Une vision 20/80 – comme le veut la Loi de Pareto selon laquelle 20 % des actions apportent 80 % des résultats – est infiniment plus efficace que n'importe quel régime.

Un métabolisme intoxiqué

L'environnement alimentaire a basculé en quelques décennies : l'industrialisation et la distribution de masse ont imposé des produits ultra-transformés, riches en sucres ajoutés, en farines très raffinées, en huiles de mauvaise qualité et en additifs destinés à plaire au palais et à tenir des mois en rayon. Ces aliments, pensés pour être « irrésistibles », brouillent les signaux

de satiété, apportent beaucoup d'énergie mais très peu de vitamines et minéraux, et finissent par affaiblir le corps en affectant la façon dont il gère le carburant au quotidien. À force, la densité nutritionnelle s'effondre, l'inflammation quotidienne s'installe et le métabolisme perd sa flexibilité.

Chaque décennie, un nouvel ennemi est identifié. Les produits laitiers, puis les œufs, le gluten... Croyez-le ou non, certains s'attaquent même aux légumes verts sur les réseaux sociaux. Ces derniers seraient trop riches en oxalates, un composé organique naturel qui déséquilibrerait le métabolisme – c'est le cas, en effet, mais seulement si l'on consomme plusieurs kilos de légumes verts tous les jours pendant des mois !

En réalité le problème n'est ni le gluten, ni les glucides et encore moins le gras pris isolément, car l'humanité en a toujours mangé sous des formes simples et peu transformées. Ce qui a changé, c'est la qualité et la forme sous lesquelles ces aliments sont proposés à la consommation : farines blanchies et très fines qui font bondir la glycémie et le taux de sucre dans le sang, huiles végétales industrielles chauffées et oxydées, sucres dissous dans des boissons et des sauces, produits alimentaires reconstitués qui se digèrent trop vite... Autrefois, le pain au levain était dense, fermenté et rassasiant ; aujourd'hui, la viennoiserie soufflée et sucrée constitue un « shoot » de glucose, puis laisse un creux brutal une heure plus tard.

Calories vs. nutriments : le vrai piège

La chaîne logistique pèse aussi sur la valeur nutritive des aliments. Les fruits sont cueillis avant maturité, stockés et transportés sur de longues distances, et perdent une grande partie de leurs vitamines avant d'arriver dans l'assiette. À l'inverse, des produits locaux et réellement de saison gardent mieux leurs micronutriments, surtout s'ils sont consommés rapidement.

Ce même changement s'observe du côté des « protéines » : la viande de volaille, très maigre, rassure le consommateur car elle est faible en calories et riche en protéines, mais apporte peu de fer et pas de vitamine B12, alors que des morceaux plus complets (abats choisis, viandes rouges provenant d'élevages sains, poissons gras) couvrent mieux les besoins réels, notamment pour l'énergie et la récupération. Mais si vous vous arrêtez sur l'étiquette alimentaire, vous verrez que la volaille est moins calorique. Et comme la tendance du moment veut que les calories soient au cœur de tout, vous penserez certainement que c'est mieux.

“ Christophe, 42 ans, avait supprimé de son alimentation les poissons gras, « trop caloriques ». Ce qu'il n'avait pas compris, c'est que ces calories étaient utiles. Les poissons gras sont riches en calcium, vitamine D et oméga-3, des nutriments qui apportent de l'énergie, et favorisent la concentration et la clarté mentale en illimité. Fun fact : comme les poissons gras se métabolisent bien, Christophe n'a pas pris de poids en les réintégrant à son alimentation. ”

En effet, le corps sait parfaitement quoi faire de ces calories. Voici le piège : croire que ce qui est faible en calories est bon pour la santé. Retenez bien ceci : si vous mangez tous les jours 50 ou 100 calories « de trop » issues d'aliments sains et naturels, cela n'entraînera aucun changement négatif sur votre corps : ni prise de poids ni fatigue. Pendant des milliers d'années, l'être humain n'a jamais compté ses calories. Ce qui nous fatigue, détruit notre énergie et nous fait grossir, ce n'est pas le fait de manger 2 550 calories au lieu de 2 500, mais d'être en carence de nutriments et d'avoir un métabolisme qui fonctionne au ralenti.

Perturbateurs et microbiote : le duo qui fatigue

À cela s'ajoute un paysage chimique qui n'existait pas jadis dans de telles proportions : résidus de pesticides, plastifiants et perturbateurs endocriniens issus des emballages (particules chimiques), revêtements de poêles, cosmétiques ou textiles en contact avec la peau. Ces molécules, à faibles doses mais ingérées de manière répétée, interfèrent avec les récepteurs hormonaux, dérèglent l'insuline, fatiguent la thyroïde et entretiennent une inflammation du corps. Le microbiote intestinal, déjà bousculé par les additifs émulsifiants et les édulcorants, se déséquilibre ; la muqueuse devient plus perméable (comme une passoire), l'absorption des nutriments baisse et la digestion se fragilise.

Stress moderne : un voleur de vitamines

Le stress moderne aggrave ce terrain parce qu'il consomme des minéraux et des vitamines en continu, dérègle le sommeil, pousse aux apports alimentaires rapides et perturbe les horaires des repas. Le résultat est mécanique : la dépense augmente alors que l'absorption diminue, les réserves s'abîment, et même un entraînement régulier n'apporte plus les bénéfices attendus. Ce tableau n'est pas une question de volonté, mais de contexte : un métabolisme placé sous irritants permanents devient économe, ralentit et protège ses stocks plutôt que de les dépenser.

Changements modernes destructeurs

L'épidémie d'obésité et la fatigue chronique au travail ne sont pas apparues quand les humains ont découvert le pain, les féculents ou le beurre, mais quand leur environnement alimentaire s'est saturé de produits recomposés, de sucres liquides, d'huiles raffinées et d'additifs divers. Pendant des générations, les repas étaient simples, cuisinés et rythmés par la saison ; l'activité quotidienne maintenait une dépense d'énergie de base élevée ; les

aliments, même caloriques, venaient avec des fibres, des minéraux et des antioxydants qui freinaient les pics glycémiques et l'inflammation du corps.

Les modes de cuisson comptent autant que le contenu de l'assiette. Les fritures répétées et les grillades très poussées génèrent des composés indésirables qui sur-sollicitent le foie, alors que les cuissons douces, à l'étouffée ou en bouillon, préservent les nutriments et réduisent la « charge irritante ». Les corps gras doivent, eux aussi, être triés : l'huile d'olive de bonne qualité, les noix, les poissons gras et le beurre au lait cru soutiennent la santé métabolique ; à l'inverse, les huiles raffinées riches en oméga-6 (comme l'huile de colza), chauffées et réchauffées, favorisent l'inflammation quand les oméga-3 manquent dans la journée.

Reconnaître un métabolisme à bout

Dans la vraie vie, l'empreinte d'un métabolisme intoxiqué se voit par petits signes persistants : « coups de barre » après le déjeuner, somnolence en réunion, irritabilité, difficulté à maigrir malgré des portions réduites, sommeil qui ne répare plus, récupération lente après le sport. Ce sont là les signes non pas d'un « mauvais caractère » biologique, mais d'un système qui, recevant des signaux contradictoires et des irritants constants, se met en mode économie.

L'objectif n'est donc pas de manger toujours moins, mais de changer la qualité et la structure des repas pour redonner de la marge de manœuvre à son organisme.

Rebâtir l'assiette : trois repères simples

Trois repères simples restaurent rapidement le métabolisme. D'abord, **ancrez chaque repas sur une vraie source de protéines** (œufs, poisson, viande bien élevée, tofu/tempeh) pour stabiliser

la glycémie et la satiété. Ensuite, **ajoutez deux à trois couleurs de légumes** : les fibres et polyphénols nourrissent le microbiote et calment l'inflammation. Les polyphénols sont une famille de molécules végétales aux propriétés antioxydantes, directement utiles pour réduire l'inflammation du corps. Moins il y a d'inflammation dans un corps, moins on constate de fatigue, de prise de poids, de problèmes de sommeil... Enfin, choisissez des glucides « lents et intègres » (légumineuses, patate douce, pomme de terre, riz, pâtes au blé dur ou au sarrasin) en quantité adaptée à l'activité du jour pour éviter les montagnes russes énergétiques. Les lipides protecteurs complètent le tout (huile d'olive, ghee, avocat, oléagineux). À cette base d'alimentation doit s'ajouter une hydratation régulière et des horaires de repas relativement stables.

Pourquoi cela fonctionne-t-il si vite ? Parce que l'on retire d'abord les principaux freins à un bon fonctionnement du métabolisme – produits ultra-transformés, sucres liquides, huiles raffinées, excès de cuisson agressive –, avant de réintroduire des aliments entiers, proches de leur forme d'origine, qui envoient des signaux clairs au corps : réparer, nourrir, dépenser et non stocker. Une simple marche de 10 à 15 minutes après les repas et le remplacement d'une sauce industrielle par de l'huile d'olive font déjà basculer les courbes glycémiques et l'humeur de l'après-midi. Et au passage, c'est délicieux !

“ Christophe ajoutait des sauces industrielles sur sa volaille :
: – qui étaient d'ailleurs plus caloriques que les poissons :
: gras... En remplaçant ces sauces par de l'huile d'olive et :
: quelques épices, il s'est vite rendu compte que ses plats de :
: volaille étaient meilleurs en goût. Retenez que les aliments :
: sains sont aussi bons pour le corps que pour le palais ! :



BIOHACK N°1

Pour savoir si votre palais et votre goût sont déréglés, il existe un test simple : croquez dans un fruit ou un légume, sans sauce, sans rien ; est-ce que c'est bon ? Si la réponse est non, votre palais est trop habitué aux repas trop salés, trop sucrés ou trop industriels.

S'il ne fallait changer qu'une seule chose cette semaine, ce serait celle-ci : remplacez les produits recomposés du déjeuner par une assiette « simple » (un apport en protéine de qualité, deux légumes, un féculent entier, de l'huile d'olive), puis marchez dix minutes avant de rallumer votre ordinateur. Vous en tirerez un bénéfice tangible en quelques jours, en termes de clarté d'esprit en fin d'après-midi, de digestion et de sommeil.



Matthias : « J'ai eu la chance d'être accompagné par Flavio et Estelle dans le cadre d'un coaching Pareto santé. Mon objectif était de perdre du poids tout en ayant plus d'énergie au quotidien. Grâce à leur approche complète, qui mêle nutrition, activité sportive, sommeil et équilibre mental, j'ai atteint mes objectifs sans régime strict, simplement en adoptant de nouvelles habitudes adaptées à ma vie. »



BIOHACK N°2

- o *Échanger plutôt que compter : boisson sucrée → eau gazeuse citronnée ; sauce du commerce → huile d'olive + citron ; pain blanc → sarrasin ou riz complet.*
- o *Cuisiner plus doux : mijotés, vapeur, four doux ; faire mariner les viandes dans du citron ou des épices pour limiter les composés de cuisson.*
- o *Marche post-repas : 10 à 15 minutes suffisent pour lisser le pic de glycémie et relancer l'éveil.*

- o *Privilégier les lipides intelligents : huile d'olive extra vierge au quotidien ; poissons gras deux fois par semaine ; éviter les bains de friture.*
- o *Contact chimique : limiter le plastique chauffé et les revêtements abîmés ; privilégier les récipients en verre, en acier inoxydable, en fonte bien entretenue.*

Remettre le métabolisme au centre de ses priorités n'exige pas d'effectuer des calculs permanents ; cela demande surtout de changer le contexte d'alimentation que le corps reçoit à chaque repas. Dès que l'on retire ce qui intoxique et que l'on installe des repères simples et reproductibles, l'énergie remonte, la satiété devient fiable et la capacité de concentration retrouve son élasticité.



BIOHACK N° 3

Si vous ne mangez pas industriel, sachez que vous pouvez manger jusqu'à 8 g de sel par jour. Le problème qui consiste à trop saler ses repas concerne des personnes sédentaires, qui ont pour habitude d'acheter des plats industriels de base salés. Pour rappel, le sel marin/iodé n'est pas à éviter, car il permet d'hydrater le corps au même titre que le magnésium, le potassium et le calcium !

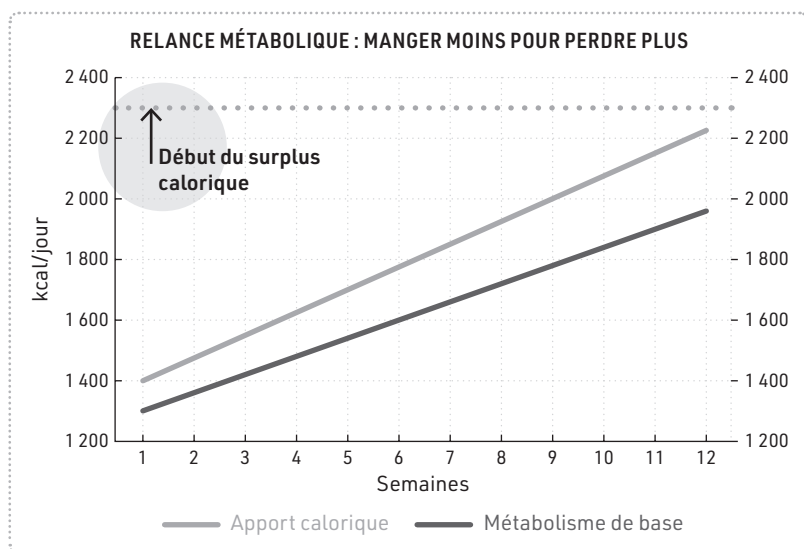
Relancer le métabolisme pour booster l'énergie

Quand l'environnement et l'assiette envoient des signaux contradictoires trop longtemps, le métabolisme passe en mode économie : la dépense baisse, la production hormonale ralentit, la glycémie devient instable et l'inflammation s'installe. La conséquence est très concrète au quotidien : mains froides au réveil, faim précoce l'après-midi, concentration fragile, récupération sportive incomplète et poids qui stagne malgré les efforts.

Une fois le contenu de l'assiette rééquilibré, il s'agit donc de rétablir des signaux de sécurité clairs et répétés pour que l'organisme cesse d'épargner et recommence à dépenser.

La relance commence par une hausse mesurée de l'apport calorique centrée sur des aliments denses en nutriments, avec un ancrage protéique solide et des lipides de qualité qui soutiennent les hormones. Les glucides se placent autour des efforts pour alimenter l'entraînement sans créer de montagnes russes glycémiques, tandis que les fibres et les polyphénols réparent l'intestin et stabilisent l'immunité. Le rythme compte autant que le contenu : des repas à heures régulières rassurent le système nerveux et aident la satiété à redevenir fiable.

Le graphique suivant est une illustration de la relance métabolique.



Les premiers objectifs ne devraient pas être le chiffre sur la balance ou la silhouette, mais les marqueurs de remontée métabolique : extrémités plus chaudes, énergie stable entre

14 h et 17 h, fringales qui reculent, sommeil plus profond, variabilité de l'effort mieux tolérée. Quand ces signaux s'installent, la dépense au repos remonte, la marche devient plus facile, la force progresse sur deux ou trois mouvements de base, et enfin le tour de taille diminue sans privation chronique.

“ Marc, 41 ans, un chef de projet que nous accompagnons en coaching illustre bien la démarche : deux années de régimes « yo-yo », quatre cafés par jour, des entraînements tardifs et des dîners pauvres en protéines. En huit semaines, il décale un repas protéiné au petit-déjeuner et ajoute 250 à 300 kcal issues d'aliments riches en nutriments, il marche dix minutes après les deux principaux repas, place ses apports en glucides autour des séances de sport et avance l'heure de son dîner. Les marqueurs changent d'abord : son sommeil est plus continu, il ne ressent plus de coups de barre à 16 h, il est de meilleure humeur. Ensuite seulement, son tour de taille recule de 3 cm alors que son poids varie peu, signe d'une dépense qui se réactive. ”

Après 60 ans, l'ordre des priorités change légèrement : il est essentiel de préserver et reconstruire le muscle avant toute restriction, car la dépense de repos dépend d'abord de la masse maigre. Deux à trois séances de renforcement hebdomadaires, une marche quotidienne, des protéines présentes à chaque repas et un apport régulier d'oméga-3 et de polyphénols calmeront l'inflammation de fond, amélioreront la sensibilité à l'insuline et rendront les ajustements énergétiques plus efficaces.

Finalement, relancer son métabolisme ne revient ni à manger sans compter ni à se priver davantage, cela revient à reconstruire une structure simple où la qualité guide le volume, où l'horaire stabilise l'appétit et où l'activité physique sert de métronome. Un métabolisme qui se sent en sécurité stabilise la glycémie après

Nous vivons à une époque où notre énergie, notre concentration et notre vitalité sont mises à rude épreuve. Stress chronique, alimentation déséquilibrée, sédentarité, surcharge numérique... peu à peu, ces perturbateurs épuisent le corps et brouillent l'esprit.

Et si vous pouviez reprendre le contrôle ?

Inspiré du biohacking, un mouvement venu des États-Unis, ce livre propose une approche simple, naturelle et accessible pour comprendre et fortifier votre fonctionnement biologique. Le biohacking, qui signifie « hacker sa santé », consiste à mettre en place des routines intelligentes – les biohacks – pour améliorer durablement sa santé, ses performances et son bien-être.

À travers une feuille de route claire et des outils concrets, vous découvrirez comment :

- ➔ booster votre énergie grâce à une alimentation adaptée ;
- ➔ construire un mode de vie actif en accord avec vos besoins ;
- ➔ améliorer votre sommeil pour une récupération idéale ;
- ➔ optimiser votre métabolisme, votre humeur et votre concentration ;
- ➔ réduire efficacement le stress ;
- ➔ instaurer une discipline pérenne sans tomber dans l'épuisement.

Ce livre est une invitation à mieux cerner votre corps, respecter votre rythme et révéler votre plein potentiel.



Meryl Bissonnier et Flavio Guionneau sont experts en biohacking. Ils ont fondé Nutripreneur, une marque de compléments alimentaires pour « ceux qui font ». Ils ont aussi créé Pareto Santé, l'accompagnement de remise en forme physique et mental n° 1 pour les entrepreneurs. Enfin, ils ont également lancé le podcast Corps & Esprit pour partager leurs connaissances en biohacking sur toutes les plateformes !

24,90 €

Vuibert.fr



ISBN 978-2-311-63004-6



9 782311 630046