



Alain Cludts

Le chantier de la longévité

Prenez les commandes
de votre vieillissement !

Alain Cludts

Le chantier de la longévité

*Et si vous étiez l'architecte de vos 30 prochaines années
? Le plan pour bâtir une énergie qui défie le temps.*

© Alain Cludts, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0117-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avertissement médical

Ce livre est un guide d'éducation à la santé qui peut vous permettre de vivre plus longtemps en bonne santé. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel. Toute décision liée à des compléments alimentaires, au jeûne intermittent, à un changement d'entraînement physique important ou à une modification de traitement doit être prise avec votre médecin, surtout en cas de maladie chronique, de prise de médicaments, de grossesse ou de fragilité médicale.

À mes enfants, Anouk et Cedric, ma plus grande fierté.
À mes sœurs, Martine et Myriam, pour leur soutien indéfectible.
À Elom, pour son énergie et son sourire.

CHAPITRE 1 : LE RÉVEIL DU MAÎTRE D'ŒUVRE

Comment je suis devenu l'architecte de mes propres plans

Introduction

À vingt ans, l'horizon du temps est infini. L'édifice que nous habitons semble indestructible, ses fondations éternelles. J'étais alors habité par une certitude tranquille, presque naïve : celle que la médecine, dans son progrès fulgurant, trouverait bien une solution pour déjouer les outrages du temps. Je m'imaginais qu'à l'heure de ma maturité, des ingénieurs de génie auraient mis au point un plan de jouvence universel, une intervention simple et élégante pour maintenir la structure à son apogée. Je n'avais qu'à attendre.

Plus de quarante ans ont passé. Le chantier de ma vie a tourné à plein régime, avec ses succès, ses tempêtes, ses périodes de maintenance et d'autres de négligence. Et les plans de la grande rénovation promise ne sont jamais arrivés dans la boîte aux lettres.

À soixante et un ans, le maître d'œuvre que j'étais devenu a décidé de ne plus attendre. Poussé par la curiosité, j'ai cherché activement où en était la médecine sur ce front. La déception fut ma première découverte. Le paysage était aride. On me proposait des « centres pour mieux vieillir » à partir de 65 ans, et la « gériatrie » à partir de 75 ans. Dans la métaphore de mon chantier, cela revenait à me proposer une maison de retraite confortable pour quand l'édifice serait déjà bien dégradé, et une équipe de démolition pour la toute fin.

La médecine serait-elle décevante à ce point ? Était-ce cela, la grande promesse ? Attendre passivement que les structures soient si usées que l'on ne puisse plus que gérer leur déclin ?

Mon enquête aurait pu s'arrêter là, sur une note de résignation. Mais par hasard, en explorant de nouveaux outils d'intelligence artificielle comme ChatGPT et

Gemini, je suis tombé sur une piste inattendue. Au détour d'une recherche, une piste sur la lutte anti-âge est apparue : le « NR », une molécule liée au « NAD + c'était un réel angle d'approche qui ne visait pas à masquer les symptômes, mais à agir sur un mécanisme fondamental du vieillissement. C'était une piste, un fil à tirer.

Ce fut le point de bascule.

C'est là que j'ai eu la révélation la plus importante : il n'y avait pas de solution unique. Le secret de la longévité n'était pas une pilule magique. J'ai découvert que la lutte anti-âge était une vaste panoplie de plans qui devaient s'additionner pour donner un résultat probablement imposant.

La solution n'était pas une seule équipe miracle. C'était une symphonie : la livraison de matériaux de pointe (nutrition, suppléments), le déploiement d'équipes spécialisées (exercice), une gestion rigoureuse de l'énergie (sommeil et stress), l'entretien du ciment social qui assure la cohésion du chantier et donne un sens au projet (nos relations humaines), et surtout, une direction de chantier claire et déterminée (mon propre engagement).

J'ai alors décidé d'écrire ce livre. Pour moi d'abord, pour structurer cette symphonie et mettre de l'ordre dans mes découvertes. Et peut-être pour d'autres, un jour, quand le plan sera assez complet et l'édifice assez rénové pour que mon expérience puisse servir de guide.

***« À soixante et un ans, le maître d'œuvre que j'étais
devenu a décidé de ne plus attendre. »***

Ce livre est donc le journal de bord de ce chantier. Le passage d'une attente passive à une participation active. L'histoire d'un maître d'œuvre qui a décidé de prendre les outils en main pour dessiner lui-même les plans de son propre avenir.

Cette prise de conscience m'a amené à voir ma vie entière non plus comme une ligne droite, mais comme un grand chantier, un édifice à construire étage par étage.

Je dois dire que le résultat de l'application de toutes ces méthodes m'étonne moi-même, je me suis donné les moyens de beaucoup mieux vivre malgré les années qui passent. J'avais envie de partager mes recherches au fur et à mesure de leurs avancements. Voici donc le livre pour tous.

Les étages de la vitalité

Imaginez que votre vie est le plus grand chantier que vous n'aurez jamais à diriger : la construction d'un magnifique immeuble sur des fondations solides. Vous en êtes le maître d'œuvre, l'architecte et le principal occupant. À l'entrée, des gardes de sécurité vigilants filtrent tout ce qui pénètre dans votre domaine. L'édifice se compose d'un rez-de-chaussée où tout prend forme, et de trois étages que vous aménagerez avec une maîtrise croissante. Chaque étage est un appartement unique de cinq pièces, dont le confort et la technologie évoluent avec le temps. Pour vous déplacer, des escaliers robustes vous invitent à l'effort et au renforcement, tandis qu'un ascenseur convivial vous connecte au monde extérieur.

Le but n'est pas de stopper le temps, mais de construire un édifice si solide, si bien conçu et si intelligemment entretenu qu'il reste fonctionnel, beau et agréable à vivre bien au-delà de cent ans. Ce chapitre est le plan directeur pour superviser ce chantier à chaque étape de l'existence.

Le rez-de-chaussée (0-30 ans) – La coulée des fondations

C'est l'étape de la jeunesse, où les fondations sont coulées et où la structure sort de terre avec une énergie qui semble infinie. La construction est rapide, quasi automatique ; les murs se montent, les escaliers et la cage d'ascenseur sont bâtis, mais on ne pense pas encore à leur usage comme outil de maintenance. Les gardes à l'entrée sont souvent distraits. Dans l'appartement témoin qui se dessine, les cinq pièces sont fonctionnelles mais rudimentaires :

- La cuisine : C'est une kitchenette pratique. Le maître d'œuvre, jeune et pressé, mange ce qui est disponible pour bâtir sa structure, sans porter une attention fine à la qualité des matériaux.
- La salle de fitness : C'est une aire de jeux. L'exercice est spontané, instinctif, c'est le plaisir du mouvement pour lui-même.
- La chambre : Le lit est simple. Le sommeil est profond, abondant, et souvent considéré comme un acquis inépuisable.
- Le salon social : Les portes sont grandes ouvertes. L'appartement est rempli d'une foule de connaissances et d'amis. La vie sociale est abondante et effervescente.
- Le bureau : Il est rempli de bandes dessinées et de livres d'école.

L'apprentissage est une obligation, une structure imposée de l'extérieur.

Le premier étage (~ 34 ans) – L'aménagement du gros œuvre

Le maître d'œuvre prend conscience que son édifice est entré dans une nouvelle ère. Les fondations, autrefois si tolérantes, montrent leurs premiers signes de fragilité. Ce n'est pas un hasard : la recherche a identifié autour de 34 ans une « première vague » d'accélération du vieillissement au niveau moléculaire. Face à cette réalité, la gestion passive depuis le rez-de-chaussée n'est plus tenable. La montée au premier étage devient une obligation stratégique. Il doit y installer son nouveau poste de commandement, un lieu d'où il pourra piloter avec plus de précision une maintenance devenue indispensable pour garantir la solidité des étages à venir.

Les gardes de sécurité reçoivent des consignes plus strictes.

- La cuisine : Elle devient une pièce bien organisée. Le maître d'œuvre commence à s'intéresser aux recettes, à la provenance des aliments et à leur impact sur le chantier.
- La salle de fitness : L'aire de jeux est remplacée par le premier équipement de sport sérieux. Prendre les escaliers devient un choix délibéré, un premier acte de maintenance consciente pour renforcer l'édifice.
- La chambre : On investit dans un premier matelas de qualité. La conscience que le sommeil est une fonction vitale de réparation émerge.
- Le salon social : On devient plus sélectif sur les invités. La musique d'ambiance est de meilleure qualité. L'ascenseur est utilisé pour des visites plus intentionnelles, qui nourrissent et soutiennent.
- Le bureau : Les livres d'école laissent place aux dossiers professionnels. L'ordinateur, autrefois outil de divertissement, devient un instrument de planification et de gestion. Les premiers livres sur le développement personnel apparaissent sur les étagères.

Le deuxième étage (~ 60 ans) – Les finitions de haute technologie

C'est l'âge de la maîtrise. La moitié de la vie est parcourue, nous entrons dans la

2^e vague d'accélération du vieillissement et le maître d'Œuvre sait que chaque année est désormais plus précieuse. Il comprend que pour vivre une retraite choisie, active et pleine d'énergie, la simple maintenance ne suffit plus. Le but n'est plus de préserver, mais de magnifier.

L'aménagement de base étant terminé, la montée au deuxième étage est celle de l'ambition : il se concentre désormais sur l'optimisation et les finitions de pointe pour transformer son immeuble en une résidence de prestige. C'est ici que la science est convoquée, non plus pour réparer les fissures, mais pour polir la structure jusqu'à la perfection.

- La cuisine : Elle se transforme en un laboratoire de nutrition de précision. Les gardes à l'entrée sont des experts qui scannent chaque nutriment. Cuisiner devient un art, une alchimie visant à créer des plats délicieux qui réparent et protègent. C'est ici que des outils de haute technologie font leur apparition dans le garde-manger : les compléments alimentaires ciblés comme le NR + pour alimenter la centrale électrique et le TMG pour l'entretien des plans.
- La salle de fitness : Elle est maintenant équipée d'un matériel de pointe, parfaitement adapté. La séance de RPM ou de musculation est un rituel. Prendre les escaliers est une seconde nature, un acte qui génère de l'énergie plus qu'il n'en consomme.
- La chambre : Elle devient un véritable sanctuaire du sommeil. Le matelas est ergonomique, les fenêtres sont équipées de stores occultants, l'isolation phonique est parfaite. Le maître d'œuvre sait que c'est dans cette pièce que les équipes de maintenance les plus efficaces travaillent la nuit.
- Le salon social : C'est un lounge confortable et intime. La chaîne hi-fi diffuse une musique de très haute qualité. L'ascenseur est un conduit de bonheur, amenant les amis proches et la famille qui constituent le plus puissant des boucliers antistress.
- Le bureau : L'ordinateur fait tourner un programme de maintenance sophistiqué pour l'ensemble de l'édifice. Les dossiers professionnels sont remplacés par des livres sur les passions, la philosophie et la santé. L'apprentissage n'est plus une contrainte, mais une source de joie et d'épanouissement.

Le troisième étage (~ 78 ans et au-delà) – Le