

Science alimentaire : Lancement d'un nouveau livre de cuisine pour augmenter votre longévité en bonne santé

Chenot lance son nouveau livre de cuisine **Détox à la maison** avec 170 recettes simples, saisonnières et basses en calories. Le livre de cuisine **Détox à la maison** ouvre l'un des piliers de la Méthode Chenot® à tous - offrant un moyen accessible de profiter des repas sains et délicieux qui sont servis dans le cadre de la Diète Chenot®. Les recettes constituent un régime de jeûne mimétique qui permet au corps de se concentrer sur la réparation cellulaire plutôt que sur la production, favorisant un vieillissement sain.



27 novembre 2023, Paris : La marque de bien-être Chenot a publié son premier livre de cuisine. Il propose 170 recettes méticuleusement formulées qui vous permettent de cuisiner des repas sains, simples et de saison à la maison. Le livre de cuisine a été créé par le chef cuisinier de Chenot, Ettore Moliteo, en collaboration avec les nutritionnistes du Chenot Palace Weggis, le lieu de retraite phare de la marque - introduisant le "**Livre de Cuisine Chenot : Détox à la Maison**".

La Diète Chenot® est la pierre angulaire de La Méthode Chenot®, et jusqu'à présent, il n'était disponible que dans les établissements Chenot dans le cadre de leurs programmes primés de sept jours. Le lancement du Livre de **Cuisine Chenot : Détox à la Maison** ouvre l'un des piliers de La Méthode Chenot® à tous - apportant le pouvoir transformateur de la Diète Chenot® chez vous pour le prix de **47 €**.

Chenot se concentre sur la consommation d'aliments au moment optimal de leur cycle de croissance pour offrir une nutrition et une saveur maximales, tout en examinant également l'approche intentionnelle adoptée envers l'alimentation. Cela inclut l'alignement de vos moments de repas et des méthodes de cuisine avec le rythme naturel de votre corps. Ces éléments travaillent ensemble pour promouvoir une santé et un bien-être optimaux.

La Science alimentaire

Les recettes sont conçues pour fournir environ 850 calories sur une journée réparties sur trois repas pendant une période maximale de 7 jours. Des études scientifiques reconnaissent que suivre périodiquement un régime hypocalorique, tout en obtenant suffisamment de micronutriments, est un composant essentiel du bien-être à long terme et de la prévention des maladies, et peut aussi avoir des avantages en termes de longévité.

Cette diète n'est pas conçue pour la perte de poids, bien que des périodes de restriction calorique puissent aider à maintenir un poids sain. De plus, elle est utilisée pour mettre le corps dans un état de jeûne conçu pour réinitialiser la capacité naturelle du corps à guérir et à

se régénérer. Chaque recette se compose de 45 % de glucides, 45 % de graisses saines et 10 % de protéines à base de plantes.

Si elle est suivie comme un plan quotidien, la combinaison de la restriction calorique et protéique a un effet de mimétisme du jeûne. Les recettes fournissent toutes les vitamines et nutriments dont le corps a besoin, tout en le plaçant dans un état de jeûne qui lui permet de prioriser temporairement la réparation plutôt que la croissance cellulaire. Cela contribue à un allongement de la durée de vie en bonne santé car la diète régule à la hausse le processus métabolique vital connu sous le nom d'autophagie.

Parmi les recettes incluses dans le livre figurent une Parmigiana d'aubergine faite avec du fromage de macadamia, une délicieuse paëlla de riz brun, et une confiture de myrtilles faite avec seulement trois ingrédients. Ces recettes, comme toutes les autres, sont saines, à base de plantes et capables de soutenir les processus cellulaires vitaux.

Personnaliser la Diète Chenot à la maison

La Diète Chenot® a été créée pour suivre les cycles saisonniers afin que des ingrédients biologiques et locaux puissent être utilisés. Cela signifie que le livre de cuisine propose quatre menus de détox de sept jours – un pour chaque saison. Bien que Chenot recommande de suivre le plan complet de sept jours uniquement de façon périodique – en raison de la restriction calorique – des recettes individuelles peuvent également être incorporées dans un mode de vie régulier.

Lorsque vous suivez **Détox à la maison**, l'approche du jeûne peut également être adoptée avec la Restriction Énergétique Intermittente (REI). Pour les personnes qui hésiteraient à se lancer dans le programme complet, il est tout à fait possible de suivre les recettes sur un ou deux jours par semaine. Cela sert de point de départ plus prudent et peut être incorporé plus souvent que le plan de sept jours.

Des modifications supplémentaires à la diète de sept jours sont possibles. Elles incluent l'introduction d'un « jour de jeûne » dans le cycle diététique – cela implique alors de consommer zéro calorie pendant une période de 30 à 32 heures.

L' "Art Vert" de cuisiner

Les recettes du livre de cuisine **Détox à la maison** ont été élaborées par Ettore Moliteo, le chef cuisinier du Chenot Palace Weggis. Ettore a soigneusement construit chaque recette pour suivre les cycles saisonniers, faisant des recettes un concept qu'il appelle "**Art Vert**" – apportant ses racines siciliennes et la belle cuisine italienne dans des plats naturels qui sont bons pour tous.

Ettore collabore étroitement avec les nutritionnistes de Chenot pour s'assurer que chaque plat est riche en vitamines et nutriments essentiels. Cette démarche vise à développer une forme de science alimentaire qui soutient un vieillissement sain.

Ettore Moliteo, chef cuisinier du Chenot Palace Weggis, déclare : « *Le livre de cuisine Chenot vise à fournir un moyen plus accessible pour les gens de profiter de l'un des piliers de la Méthode Chenot. Lorsque les clients viennent à Chenot, ils sont toujours étonnés de voir à quel point nos plats sont savoureux, créatifs et visuellement attrayants, malgré la restriction calorique, l'absence de sel et la limitation des protéines.*

« *Nous voulions donner aux gens l'opportunité de recréer ce concept chez eux. Les bienfaits pour la santé d'une diète imitant le jeûne sont amplifiés lorsqu'ils sont suivis périodiquement, donc maintenant, ils n'ont pas besoin d'attendre d'être dans un établissement Chenot pour récolter les récompenses. Le vieillissement est peut-être inévitable, mais la façon dont nous vieillissons est, dans une large mesure, entre nos mains - et le livre de cuisine Chenot aide à aborder cela à travers ce que nous mangeons et de la façon dont nous mangeons.* » conclut Moliteo.

En réduisant périodiquement l'apport calorique et protéique, il est possible de stimuler les mécanismes naturels de promotion de la santé du corps, bénéficiant aux individus cherchant à optimiser leur bien-être durable. Le livre de cuisine **Chenot : Detox à la maison** est d'ores et déjà disponible sur le site internet de Chenot.

Prix : 47 euros

Éditeur : Guido Tommasi Editore

ISBN : 978 88 6753 414 2

Pages : 336

Disponibilité en France : Début 2024

Langues : anglais, français, allemand, italien, russe

Commandable dès à présent sur :

<https://chenot.us12.list-manage.com/subscribe?u=7559ca2a5b7d1945256dd9cf9&id=03d2b8f762>

-FIN-

Notes pour le Rédacteur

* Le Régime Imitant le Jeûne (RIJ) a fait l'objet de recherches scientifiques, et plusieurs études ont enquêté sur ses bénéfices potentiels chez les humains. Voici quelques références clés qui fournissent des informations sur les avantages du RIJ :

Brandhorst, S., Choi, I. Y., Wei, M., et al. (2015). Un régime périodique qui imite le jeûne favorise la régénération multi-systémique, une performance cognitive améliorée, et la longévité. *Cell Metabolism*, 22(1), 86-99.

Cette étude de Brandhorst et al. a démontré les effets du RIJ à la fois chez les souris et les humains. Elle a montré des améliorations de la santé métabolique, une réduction des facteurs de risque pour les maladies liées à l'âge, une performance cognitive améliorée, et une longévité accrue.

Wei, M., Brandhorst, S., Shelehchi, M., et al. (2017). Régime imitant le jeûne et marqueurs/facteurs de risque pour le vieillissement, le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires. *Science Translational Medicine*, 9(377), eaai8700.

Dans cette étude, Wei et al. ont étudié les effets du RIJ sur les marqueurs et facteurs de risque associés au vieillissement, au diabète, au cancer et aux maladies cardiovasculaires. Ils ont trouvé que le RIJ réduisait les facteurs de risque dans ces domaines et avait des bénéfices potentiels pour la santé globale.

Cheng, C. W., Villani, V., Buono, R., et al. (2019). Le régime imitant le jeûne favorise la régénération des cellules bêta par Ngn3 pour inverser le diabète. *Cell*, 168(5), 775-788.e12.

Cheng et al. ont mené des recherches démontrant que le RIJ favorise la régénération des cellules bêta chez les souris et inversait le diabète dans des modèles de souris. Bien que cette étude se concentre sur les souris, elle fournit des informations sur les bénéfices potentiels du RIJ pour la gestion du diabète.

À propos de Chenot

Chenot est un pionnier suisse du bien-être et de la santé – combinant la médecine traditionnelle chinoise avec les derniers diagnostics, traitements et technologies – pour nous aider à vivre plus sainement plus longtemps. Informé par les dernières recherches scientifiques sur le vieillissement, Chenot a développé une approche moderne du bien-être basée sur la méthode transformatrice développée par le fondateur, Henri Chenot, dans les années 1970. Aujourd'hui, Chenot continue d'innover dans le bien-être et la santé dans ses retraites luxueuses et ultramodernes en Suisse, en Azerbaïdjan, en Italie, au Monténégro et au Maroc.

À propos d'Ettore Moliteo

Ettore Moliteo, le chef cuisinier du Chenot Palace Weggis, met son expertise culinaire au premier plan.

Le parcours d'Ettore a commencé à l'école Gambero Rosso en Sicile, où il s'est formé sous la direction du chef de renommée mondiale Pepe Barone. Au fil des ans, Ettore a affiné ses compétences dans les meilleurs restaurants d'Italie, y compris les étoilés Michelin Locanda Don Serafino, Fattoria delle Torri, et Joia à Milan.

Dans son rôle de chef cuisinier au restaurant Mater Terrae de l'hôtel Relais & Chateaux Hotel Raphaël à Rome, la créativité culinaire d'Ettore est devenue évidente alors qu'il combinait sa passion pour l'art "vert" de la cuisine naturelle avec son amour pour la cuisine traditionnelle sicilienne. Aujourd'hui, Ettore continue de construire sur sa conviction que manger consciemment et intelligemment est une forme d'art et un acte d'amour-propre.

Contact presse

Fouad Souak, Parole Publique
fouad.souak@parole-publique.fr
+33 6 842 843 02