

CODE SERGE DESSEL®

LE CODE 40+

COMPRENDRE • MESURER • AGIR • PROGRESSER

LES FONDATIONS DU CODE

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ, PLUS DE FORCE
ET UNE VIE PLEINE APRÈS 40 ANS



72
BPM



RÉCUPÉRATION



MOUVEMENT



NUTRITION



ÉQUILIBRE
MENTAL



RÉCUPÉRATION

UN SYSTÈME
COMPLET
DES CONNAISSANCES
AUX APPLICATIONS

LE POINT DE DÉPART DE VOTRE TRANSFORMATION

CODESERGEDESSEL®

LIVRE 1

LE CODE 40+

Comprendre • Mesurer • Agir • Progresser

Serge DESSEL

Le lecteur n'a pas à adhérer au CODE parce qu'il porte le nom de son auteur. Il doit pouvoir en évaluer la cohérence. La crédibilité du CODE repose donc sur trois piliers: • l'expérience de terrain et le parcours sportif de son créateur;

- la documentation scientifique utilisée lorsque des affirmations physiologiques, nutritionnelles ou comportementales sont avancées;
- une méthode qui accepte ses limites, distingue l'éducation de la médecine et encourage l'orientation vers les professionnels compétents lorsque la situation le nécessite. Le parcours de Serge DESSEL donne le contexte. Les données scientifiques donnent le cadre. Le CODE propose ensuite une manière organisée de passer de l'information à l'action.

Pourquoi suivre le CODE?

Serge DESSEL est également référencé comme auteur de l'ouvrage « Les Secrets du Bodybuilding » par son éditeur Avatar. Son parcours associe ainsi compétition, coaching, préparation physique, accompagnement et transmission. Le CODE SERGE DESSEL® constitue la volonté de transformer cette expérience accumulée en une architecture destinée spécifiquement aux 40+: comprendre, évaluer, agir, mesurer et adapter.

L'auteur et la transmission

La dimension thérapeutique ne doit pas être utilisée pour donner au CODE une autorité médicale qu'il ne revendique pas. Elle explique plutôt pourquoi l'observation des limitations, des douleurs, des contraintes et de la récupération occupe une place importante dans sa philosophie. Le CODE distingue donc clairement trois niveaux: les connaissances scientifiques établies, l'expérience professionnelle de l'auteur et les modèles pratiques développés dans le CODE. Cette distinction protège le lecteur et renforce la crédibilité de l'ensemble.

Le regard du thérapeute

Après sa carrière de compétiteur, Serge DESSEL a poursuivi son activité dans l'accompagnement. Avatar Éditions le présente comme coach sportif, préparateur physique et thérapeute. Son profil professionnel met également en avant le coaching sportif et la formation de professionnels et de publics dans le domaine du fitness. Cette évolution est essentielle pour comprendre le CODE: l'objectif n'est plus seulement de construire une performance sportive, mais de transposer l'expérience de l'entraînement à des personnes dont la réalité est souvent très différente de celle d'un compétiteur.

De l'athlète au coach

Le parcours professionnel permet de situer l'auteur dans l'histoire du bodybuilding de compétition. Le Grand Prix of Hungary 2000 répertorie Serge DESSEL à la 13e place d'une compétition remportée par Flex Wheeler, devant notamment des compétiteurs comme

Dexter Jackson, Dennis James et Paul Dillett. À la Night of Champions 2001, les archives de compétition le listent parmi les participants non classés dans le top 17. Cette information est importante à présenter telle quelle: le CODE ne doit pas transformer une carrière sportive en récit promotionnel exagéré. L'expérience professionnelle constitue un élément du parcours; elle ne dispense jamais de démontrer la pertinence d'une méthode.

Le passage au bodybuilding professionnel

Serge DESSEL a construit une partie importante de son parcours dans le sport de haut niveau. L'éditeur Avatar le présente comme ayant pratiqué le judo et l'athlétisme avant une longue carrière en bodybuilding, avec des titres nationaux et internationaux, puis un passage chez les professionnels de l'IFBB Pro League. Une présentation professionnelle publiée par Espace-Musculation le présente notamment comme BE Hacumese et Mr Univers NABBA 1996.

Un parcours construit autour du sport

Le CODE SERGE DESSEL® ne se présente pas comme une méthode sortie de nulle part. Le Livre 1 doit permettre au lecteur de connaître l'auteur, son parcours et les expériences qui ont progressivement conduit à la construction du CODE. Cette présentation distingue volontairement les éléments documentés du parcours de l'auteur et les concepts propres au CODE.

QUI EST SERGE DESSEL? — PARCOURS, EXPÉRIENCE ET LÉGITIMITÉ DU CODE

Le CODE SERGE DESSEL® est destiné exclusivement aux personnes de 40 ans et plus. Avant d'entrer dans la méthode, il est utile de connaître l'homme qui l'a construite: son parcours de compétiteur, son expérience de coach, son activité de thérapeute et son travail d'auteur.



Serge DESSEL en compétition — photographie de parcours sportif.

UN PARCOURS SPORTIF QUI A CONSTRUIT L'EXPÉRIENCE DU TERRAIN

Serge DESSEL a construit une partie majeure de son parcours dans la pratique sportive et la compétition. Il a notamment évolué dans le bodybuilding et a remporté un titre d'Overall Bodybuilding lors d'un championnat du monde. Cette expérience constitue l'un des points de départ du CODE: connaître les exigences de l'entraînement, de la progression, de la récupération et de la discipline, mais aussi les limites que le corps impose lorsque les années passent.

DU COMPÉTITEUR AU COACH

Le passage du compétiteur au coach a déplacé le centre de gravité du travail: il ne s'agit plus seulement de rechercher une performance maximale, mais de comprendre comment faire progresser une personne réelle, avec son histoire, ses contraintes, son niveau de départ, son temps disponible et ses capacités de récupération.



Serge DESSEL dans son activité de coach.

LE CÔTÉ THÉRAPEUTE

Le parcours de Serge DESSEL comprend différentes formations et certifications dans le champ de l'accompagnement et des approches corporelles. Les certifications communiquées comprennent notamment: BOWEN ADVANCE, KINÉSIOLOGIE, BAR, MAGNÉTISME HUMAIN, TISSUAL BALANCING, DORN, EFT et MRT, ainsi que d'autres formations.

Dans le CODE, ces expériences sont présentées comme des éléments de parcours et d'expérience, et non comme une qualification médicale. Le CODE distingue l'information, l'accompagnement et la nécessité d'orienter vers un professionnel de santé lorsque la situation le demande.

UN AUTEUR QUI TRANSMET

Serge DesSEL a également publié deux eBooks: « Hypertrophie — Les bases de la croissance musculaire » et « Tabata Training — La vraie méthode utilisée par les sportifs olympiques ».

Le Livre 1 du CODE SERGE DESSEL® s'inscrit dans cette continuité, mais avec un public et une perspective différents: il s'adresse au 40+ qui veut comprendre comment reprendre, commencer ou reconstruire une activité physique en tenant compte de sa réalité.

POURQUOI LE PARCOURS DE L'AUTEUR COMPTE

Le parcours sportif apporte l'expérience de la performance. Le coaching apporte l'expérience de l'adaptation. Les formations et l'expérience d'accompagnement apportent une attention particulière aux contraintes individuelles. Le travail d'auteur permet ensuite de transformer cette expérience en outils de compréhension et d'action. Le lecteur n'a pas à suivre le CODE uniquement parce qu'il porte le nom de Serge DESSEL. Il doit pouvoir en apprécier la cohérence, la documentation, la simplicité d'utilisation et la capacité à l'aider à passer de l'information à l'action.

LE POINT DE DÉPART DE VOTRE TRANSFORMATION

Cette phrase devient la baseline du Livre 1. Elle résume sa fonction: donner au lecteur un point de départ concret pour comprendre sa situation, choisir ses premières actions pertinentes et découvrir progressivement les autres ouvrages et applications du CODE SERGE DESSEL®.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS — COMMENCER AUTREMENT APRÈS 40 ANS

PARTIE I — POURQUOI UN CODE SPÉCIFIQUE AUX 40+?

CHAPITRE 1 — 40 ANS: CE QUI CHANGE RÉELLEMENT

CHAPITRE 2 — L'ANCIEN SPORTIF N'EST PAS SON ANCIEN NIVEAU

CHAPITRE 3 — LA VIE RÉELLE FAIT PARTIE DU PROGRAMME

CHAPITRE 4 — LES FEMMES DE 40+: NE PAS RÉDUIRE LA PERSONNE À SES HORMONES

PARTIE II — LA PHILOSOPHIE DU CODE: COMPRENDRE AVANT D'AGIR

CHAPITRE 5 — OBSERVER → COMPRENDRE → AGIR → MESURER → ADAPTER

CHAPITRE 6 — LE POINT DE DÉPART: UNE ÉVALUATION SIMPLE ET RESPONSABLE

CHAPITRE 7 — CE QU'IL FAUT MESURER APRÈS 40 ANS

PARTIE III — LES LEVIERS DU CODE 40+

CHAPITRE 8 — LE MOUVEMENT: LA BASE QUI RESTE

CHAPITRE 9 — NUTRITION: NE PAS COMMENCER PAR LES COMPLÉMENTS

CHAPITRE 10 — SOMMEIL, STRESS ET RÉCUPÉRATION

CHAPITRE 11 — LE CERVEAU, LE COMPORTEMENT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CHAPITRE 12 — LE CODE COMME SYSTÈME DE DÉCISION

PARTIE IV — LA BIBLIOTHÈQUE DU CODE SERGE DESSEL®

CHAPITRE 13 — UN LIVRE D'ENTRÉE, PUIS DES DOMAINES SPÉCIALISÉS

Le Livre 1 est le point de départ. Il présente la logique générale du CODE SERGE DESSEL® et permet au lecteur de comprendre comment la bibliothèque et les applications s'articulent.

LES 15 EBOOKS DU CODE SERGE DESSEL®

LIVRE 1 — Présentation du CODESERGEDESSEL® — Présentation du concept et de l'auteur

LIVRE 2 — CODE SERGE DESSEL® — La méthode débutant + 40 ans

LIVRE 3 — NUTRITION CODE 40+

LIVRE 4 — Neurotransmetteurs, comportement et neuromodulation

LIVRE 5 — Le nerf vague

LIVRE 6 — Biohacking anti-âge

LIVRE 7 — Suppléments, micronutrition et aides ergogènes

LIVRE 8 — L'art du rebond — Optimiser le collagène, l'élasticité fasciale et la longévité mécanique

LIVRE 9 — Hypertrophie générale — Le guide complet pour développer votre masse musculaire

LIVRE 10 — La face cachée de la micronutrition

LIVRE 11 — Les Sentinelles de l'ombre — Parasites, biofilms et neuro-inflammation

LIVRE 12 — Éteindre le feu de l'âge — Guide définitif de l'inflammaging après 40 ans

LIVRE 13 — Construisez les fessiers que la génétique vous a refusé

LIVRE 14 — CHIRO-NUTRITION-CODE® — La main comme unité de mesure

LIVRE 15 — Entraînement longévité après 40 ans

LES APPLICATIONS DU CODE SERGE DESSEL®

- **CODESERGEDESSEL 40+ BEGINNER** — application associée au LIVRE 2
- **CODENEUROBALANCE 40+** — application associée au LIVRE 4
- **NUTRITION CODE 40** — application associée au LIVRE 3
- **AUTONOMIC CODE FLOW** — application associée au LIVRE 5
- **CODE GLUTES LAB** — application associée au LIVRE 13
- **CHIRO NUTRITION CODE** — application associée au LIVRE 14
- **ENTRAINEMENT LONGEVITE APRES 40** — application associée au LIVRE 15

CHAPITRE 14 — COMMENT COMMENCER L'AVENTURE CODE 40+

CONCLUSION — LE POINT DE DÉPART

ANNEXE — CHECK-LIST DE DÉPART 40+

AVANT-PROPOS — COMMENCER AUTREMENT APRÈS 40 ANS

Ce livre n'est pas un roman et ne cherche pas à raconter une histoire. Il a une fonction précise: permettre à une personne de 40 ans et plus de comprendre pourquoi elle ne peut pas toujours reprendre son corps, son entraînement ou son hygiène de vie avec les mêmes règles qu'à 20 ou 25 ans, puis lui donner une méthode pour commencer.

Le CODE SERGE DESSEL® est né de cette nécessité: partir de la personne réelle, de son histoire, de ses capacités actuelles, de ses contraintes et de son objectif. Le point de départ n'est donc pas l'âge seul. Un ancien sportif de 48 ans, une femme de 52 ans en périménopause, un homme de 57 ans sédentaire, ou une personne de 45 ans vivant avec une maladie chronique n'ont pas le même point de départ. Ils peuvent toutefois avoir le même besoin: retrouver une capacité d'action durable.

Le CODE n'est pas présenté ici comme une promesse de rajeunissement. Il s'agit d'une architecture de connaissances, d'outils et de pratiques destinées aux 40+: comprendre, observer, mesurer lorsque cela est pertinent, agir progressivement, puis réévaluer.

Ce premier livre est volontairement transversal. Les ouvrages suivants approfondiront des domaines précis: mouvement et adaptation, nutrition et supplémentation, neurotransmetteurs, puis d'autres axes du CODE consacrés notamment au nerf vague, à la gestion du stress et au développement personnel, ainsi qu'au biohacking et à la longévité. Le Livre 1 doit donc donner envie de commencer l'aventure, mais surtout permettre de comprendre pourquoi cette bibliothèque existe.

PARTIE I — POURQUOI UN CODE SPÉCIFIQUE AUX 40+?

CHAPITRE 1 — 40 ANS: CE QUI CHANGE RÉELLEMENT

Quarante ans n'est pas une frontière biologique précise. Il n'existe pas un jour où le corps bascule dans un nouvel état. En revanche, à partir de la quarantaine, les effets cumulés du vieillissement, de la sédentarité éventuelle, des années de travail, des antécédents sportifs, des variations de poids, du sommeil et des maladies chroniques deviennent progressivement plus visibles chez certaines personnes.

La première erreur serait donc de considérer tous les 40+ comme un groupe homogène. La seconde serait de nier les changements observables. Le CODE se place entre ces deux extrêmes.

La masse musculaire et la force ne sont pas simplement des variables esthétiques. Elles participent à la mobilité, à la capacité de réaliser les activités quotidiennes et au maintien de l'autonomie. Le National Institute on Aging souligne que le renforcement peut aider à maintenir la masse musculaire, améliorer la mobilité et ralentir la perte de fonction avec l'âge. Les recommandations internationales placent donc le renforcement musculaire parmi les composantes fondamentales de l'activité physique.

Le système cardiovasculaire évolue lui aussi avec l'âge, mais l'activité physique régulière reste un levier majeur. L'OMS recommande chez l'adulte au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobie modérée par semaine, ou 75 à 150 minutes d'intensité soutenue, avec du renforcement des principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine. Ces chiffres sont des repères de santé publique, pas un programme personnalisé.

Le sommeil mérite la même attention. Les recommandations de consensus destinées aux adultes considèrent généralement qu'au moins sept heures de sommeil par nuit sont nécessaires pour soutenir la santé, avec des différences individuelles. La question du CODE n'est donc pas « combien d'heures dois-je dormir exactement? », mais « mon sommeil permet-il la récupération que mon mode de vie exige? ».

Après 40 ans, la récupération devient souvent une variable de décision plus importante. Cela ne signifie pas qu'il faut s'entraîner moins par principe. Cela signifie qu'il faut observer la réponse à la charge: douleurs inhabituelles, fatigue persistante, baisse de performance, troubles du sommeil, irritabilité, baisse de motivation ou récupération anormalement longue doivent conduire à réexaminer la charge et, si nécessaire, à demander un avis professionnel.

Le 40+ du CODE est donc une population d'adultes qui doit apprendre à distinguer trois choses: ce qu'elle pouvait faire autrefois, ce qu'elle peut faire aujourd'hui et ce qu'elle peut raisonnablement construire demain.

CHAPITRE 2

L'ANCIEN SPORTIF N'EST PAS SON ANCIEN NIVEAU

L'expérience sportive est un avantage. Elle apporte des connaissances techniques, une familiarité avec l'effort, une mémoire motrice et souvent une meilleure compréhension de l'entraînement. Mais elle ne constitue pas une mesure de la capacité actuelle.

Un ancien compétiteur peut se souvenir parfaitement de ses charges, de ses volumes d'entraînement ou de ses performances à 25 ans. Ce souvenir peut devenir un piège s'il conduit à reprendre directement au niveau ancien.

Le CODE sépare donc l'histoire sportive de l'état fonctionnel actuel.

HISTOIRE: ce que la personne a fait.

CAPACITÉ ACTUELLE: ce qu'elle peut faire aujourd'hui.

OBJECTIF: ce qu'elle veut retrouver ou développer.

CONTRAINTES: ce que sa vie et son état de santé permettent réellement.

PROGRESSION: ce que l'on peut augmenter sans dépasser la capacité de récupération.

Cette distinction est centrale. Une personne qui reprend après quinze ans d'arrêt n'a pas besoin qu'on lui rappelle qu'elle était autrefois forte. Elle a besoin de savoir où elle en est aujourd'hui.

Le même principe vaut pour le débutant. Ne jamais avoir pratiqué un sport régulièrement ne signifie pas être incapable de progresser. Les recommandations de l'OMS rappellent que toute quantité d'activité est préférable à l'inactivité et que les personnes inactives peuvent commencer progressivement. Le programme doit donc partir des capacités réelles, pas d'une comparaison avec les autres.

Dans le CODE, l'expérience est une information; elle n'est pas une prescription.

CHAPITRE 3 — LA VIE RÉELLE FAIT PARTIE DU PROGRAMME

Une méthode destinée aux 40+ doit intégrer le contexte de vie. À cet âge, beaucoup de personnes travaillent encore, ont des enfants ou des parents à accompagner, voyagent, dirigent une entreprise, changent de métier ou vivent avec des contraintes financières et temporelles. Certaines dorment mal. D'autres prennent des traitements. Certaines ont une maladie chronique stabilisée. D'autres vivent une transition hormonale.

Le programme idéal sur le papier peut être inutile s'il est impossible à maintenir.

Le CODE pose donc une question simple avant toute construction: quelle place cette personne peut-elle réellement donner à son projet?

Il faut ensuite distinguer le minimum utile du programme optimal. Pour une personne très inactive, passer de zéro à deux séances de renforcement et à davantage de marche peut déjà représenter un changement majeur. Pour un ancien sportif bien entraîné, le problème peut être différent: il faut organiser la charge, la récupération et les objectifs.

La constance est une variable physiologique et comportementale. Un programme légèrement moins ambitieux mais suivi pendant des mois peut produire davantage qu'un programme parfait abandonné après trois semaines.

C'est pourquoi le CODE ne cherche pas seulement la meilleure intervention théorique. Il cherche la meilleure intervention réalisable pour cette personne, à ce moment de sa vie.

CHAPITRE 4

LES FEMMES DE 40+:

NE PAS RÉDUIRE LA PERSONNE À SES HORMONES

Chez les femmes, la quarantaine peut coïncider avec la périménopause ou la ménopause, mais la chronologie et les symptômes varient considérablement. Le CODE doit reconnaître cette réalité sans transformer chaque changement de poids, de sommeil ou d'humeur en problème hormonal.

La littérature et les sociétés savantes reconnaissent que la transition ménopausique est associée à des changements pouvant concerner les symptômes vasomoteurs, le sommeil, la santé osseuse, le risque cardiométabolique et certains aspects cognitifs. Cela ne signifie pas que tous ces phénomènes sont présents chez toutes les femmes ni qu'une seule intervention les corrige.

L'activité physique et le renforcement ont un intérêt particulier dans cette période. Des synthèses de la littérature chez les femmes postménopausées montrent des bénéfices du renforcement sur la force et la capacité fonctionnelle; les résultats sur la densité minérale osseuse sont plus variables selon les protocoles et les sites osseux étudiés.

Le CODE ne propose donc pas une « méthode femme 40+ » unique. Il propose d'identifier la situation: symptômes, niveau d'activité, antécédents, santé osseuse, force, sommeil, composition corporelle, alimentation et objectifs.

Lorsque des symptômes importants, des saignements inhabituels, une fatigue persistante, une douleur inexpliquée ou un problème médical sont présents, le rôle du CODE est de favoriser l'orientation vers le professionnel compétent, pas de poser un diagnostic.

PARTIE II — LA PHILOSOPHIE DU CODE: COMPRENDRE AVANT D'AGIR

CHAPITRE 5

OBSERVER → COMPRENDRE → AGIR → MESURER → ADAPTER

Le principe opérationnel du CODE peut être résumé en cinq étapes:

1. OBSERVER: recueillir les informations utiles.
2. COMPRENDRE: distinguer les faits, les hypothèses et les contraintes.
3. AGIR: choisir une intervention proportionnée.
4. MESURER: vérifier ce qui a réellement changé.
5. ADAPTER: conserver, modifier ou arrêter selon la réponse.

Cette séquence paraît simple. Elle est pourtant fondamentale, car elle empêche deux erreurs fréquentes: agir sans connaître le point de départ et continuer une stratégie qui ne produit pas le résultat attendu.

Observer ne signifie pas multiplier les tests. Une observation utile peut être très simple: poids, tour de taille, fréquence d'activité, nombre de séances, douleur, qualité du sommeil, capacité à monter des escaliers, nombre de répétitions sur un mouvement standardisé ou perception de l'effort.

Mesurer ne signifie pas tout quantifier. Une mesure n'a d'intérêt que si elle répond à une question.

Exemple: si l'objectif est de retrouver une meilleure capacité à se relever d'une chaise, la performance sur un test fonctionnel simple peut être plus pertinente que de connaître uniquement le poids corporel.

Le CODE cherche donc la mesure la plus utile, pas la mesure la plus spectaculaire.

CHAPITRE 6

LE POINT DE DÉPART:

UNE ÉVALUATION SIMPLE ET RESPONSABLE

Avant une reprise d'activité, le premier travail consiste à identifier les situations qui nécessitent une prudence particulière. Les recommandations de l'American College of Sports Medicine accordent une place importante au dépistage pré-exercice et à la reconnaissance des signes ou symptômes pouvant justifier une évaluation médicale.

Une personne qui présente une douleur thoracique à l'effort, une syncope ou un malaise inexpliqué, un essoufflement inhabituel, des palpitations préoccupantes ou d'autres symptômes évocateurs ne doit pas utiliser un livre de coaching pour s'auto-prescrire un programme intense.

De même, une maladie chronique connue ne signifie pas automatiquement « interdiction de sport ». Le NIA rappelle que de nombreuses personnes vivant avec des problèmes de santé peuvent pratiquer une activité physique, mais que les modalités doivent être adaptées et discutées avec les professionnels lorsque nécessaire.

Le CODE distingue donc:

FEU VERT PRATIQUE: personne sans signal d'alerte et capable de commencer progressivement.

PRUDENCE: situation nécessitant adaptation, surveillance ou avis professionnel.

ORIENTATION: symptôme ou contexte qui dépasse le champ d'un outil éducatif.

Cette distinction protège le lecteur et améliore la qualité de la démarche.

CHAPITRE 7 — CE QU'IL FAUT MESURER APRÈS 40 ANS

Le CODE privilégie cinq familles de repères.

CAPACITÉ CARDIORESPIRATOIRE: marche, montée d'escaliers, endurance, fréquence d'activité.

FORCE ET FONCTION: se relever d'une chaise, porter, tirer, pousser, monter des marches, réaliser un mouvement de renforcement.

MOBILITÉ: amplitude utile, qualité du mouvement, confort et capacité à adopter les positions nécessaires à la vie quotidienne.

COMPOSITION CORPORELLE: poids, tour de taille et, lorsque disponible et pertinent, mesures plus précises.

RÉCUPÉRATION: sommeil, fatigue, douleurs, sensation de fraîcheur au réveil, réponse à l'entraînement.

Ces familles ne sont pas des diagnostics. Elles permettent de construire un tableau fonctionnel.

Le poids seul est insuffisant. Une personne peut perdre du poids tout en perdant de la masse musculaire. À l'inverse, une personne qui reprend la musculation peut modifier sa composition corporelle avec peu de changement sur la balance.

Le CODE veut donc déplacer l'attention: du chiffre isolé vers la fonction et l'évolution.

PARTIE III — LES LEVIERS DU CODE 40+

CHAPITRE 8 — LE MOUVEMENT: LA BASE QUI RESTE

L'activité physique est l'un des leviers les mieux documentés du vieillissement en bonne santé. L'OMS recommande 150 à 300 minutes d'activité aérobie modérée par semaine, ou l'équivalent en activité soutenue, ainsi que du renforcement musculaire au moins deux jours par semaine. Les recommandations insistent également sur la réduction de la sédentarité.

Pour le CODE, ces chiffres sont un horizon de santé publique, pas une ordonnance individuelle.

Le mouvement quotidien compte: marche, déplacements, escaliers, tâches physiques, activités de loisir. L'entraînement structuré ajoute ensuite une stimulation contrôlée: force, endurance, mobilité, équilibre ou puissance selon le profil.

La progression doit respecter le principe suivant: la charge doit être suffisante pour provoquer une adaptation, mais compatible avec la récupération et la situation de la personne.

Le renforcement devient particulièrement important parce qu'il répond à un problème concret: la perte de force et de fonction peut compromettre l'autonomie. Le NIA souligne que le renforcement peut améliorer la fonction physique et contribuer au maintien de l'indépendance.

Le CODE ne demande donc pas au 40+ de s'entraîner comme un compétiteur. Il lui demande de conserver et de développer les capacités dont il aura besoin pour continuer à vivre comme il le souhaite.

CHAPITRE 9

NUTRITION: NE PAS COMMENCER PAR LES COMPLÉMENTS

La nutrition du 40+ doit d'abord répondre aux besoins fondamentaux: énergie adaptée, protéines suffisantes, fruits et légumes, fibres, qualité des lipides, hydratation et alimentation compatible avec l'objectif et les contraintes.

La question des protéines mérite une attention particulière. Les travaux du groupe PROT-AGE et d'autres synthèses suggèrent qu'une personne âgée en bonne santé peut avoir besoin d'un apport supérieur au minimum recommandé pour les jeunes adultes, avec des repères souvent situés autour de 1,0 à 1,2 g/kg/j chez les personnes âgées en bonne santé et davantage dans certaines situations. Ces chiffres ne sont pas à appliquer mécaniquement à toute personne, notamment en présence de maladie rénale ou d'autres situations médicales.

Le point important pour le CODE est la logique: avant de chercher un complément, vérifier si l'alimentation fournit déjà les ressources nécessaires.

La supplémentation peut avoir une place lorsqu'une carence est documentée, lorsque l'apport alimentaire est insuffisant ou lorsqu'un complément présente un intérêt précis et documenté. Mais un complément ne doit pas devenir le substitut d'un mauvais sommeil, d'une alimentation déséquilibrée ou d'une absence d'activité physique.

Les Livres spécialisés du CODE approfondiront ensuite la micronutrition et la supplémentation, avec une distinction stricte entre données solides, données limitées et hypothèses.

CHAPITRE 10 — SOMMEIL, STRESS ET RÉCUPÉRATION

Après 40 ans, la récupération doit être considérée comme une composante de la stratégie et non comme une récompense après l'entraînement.

Le sommeil est central. Un consensus de l'American Academy of Sleep Medicine et de la Sleep Research Society recommande aux adultes de dormir au moins sept heures régulièrement pour favoriser une santé optimale. La durée n'est toutefois qu'une partie du problème: régularité, continuité, horaires et troubles du sommeil doivent également être considérés.

Le stress mérite la même prudence. Il est normal d'être stressé. Le problème apparaît lorsque la charge devient chronique, lorsque le sommeil se dégrade, lorsque la récupération ne suit plus ou lorsque le fonctionnement quotidien est perturbé.

Le CODE ne réduit pas le stress à une question de volonté. Il considère plusieurs leviers: activité physique, sommeil, respiration, exposition à la lumière, organisation du temps, récupération, environnement, relations sociales et stratégies cognitives.

Ce domaine sera développé dans un futur ouvrage du CODE consacré aux techniques de gestion du stress et au développement personnel. Le lecteur du Livre 1 doit simplement comprendre une chose: augmenter l'entraînement sans améliorer la récupération peut limiter la progression.

CHAPITRE 11

LE CERVEAU, LE COMPORTEMENT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique ne concerne pas uniquement les muscles. Les synthèses de la littérature montrent des associations et des effets favorables de l'exercice sur plusieurs dimensions de la santé mentale et cognitive, même si l'ampleur des effets varie selon les populations et les protocoles.

Pour le 40+, cette dimension est importante parce que l'adhésion dépend du comportement. Une personne peut connaître parfaitement les recommandations et ne rien appliquer. La question devient alors: qu'est-ce qui rend l'action possible et durable?

Le CODE distingue donc la physiologie de la pratique et la psychologie de l'adhésion. L'objectif n'est pas de faire culpabiliser quelqu'un qui n'est pas actif. Il faut comprendre les obstacles: fatigue, peur de se blesser, manque de temps, environnement, expérience négative passée, objectif mal défini ou programme trop difficile.

L'activité physique peut aussi être utilisée comme outil de structuration: rendez-vous réguliers, progression visible, objectifs simples, retour sur les performances et récompense comportementale.

Le Livre 4 développera spécifiquement les neurotransmetteurs, le comportement, le stress et la neuromodulation. Le Livre 1 doit seulement installer cette idée: le corps et le comportement ne sont pas deux sujets séparés.

CHAPITRE 12 — LE CODE COMME SYSTÈME DE DÉCISION

Le CODE SERGE DESSEL® ne doit pas être compris comme une liste d'exercices ou de compléments. Sa logique est une méthode de décision.

Une personne arrive avec un objectif: perdre du poids, retrouver de la force, recommencer le sport, améliorer son endurance ou simplement se sentir mieux.

On commence par définir l'objectif précisément.

Puis on décrit le point de départ.

Ensuite on recherche les contraintes: santé, douleurs, sommeil, disponibilité, alimentation, antécédents, niveau actuel.

On choisit un petit nombre de leviers prioritaires.

On met en œuvre.

On mesure.

On réévalue.

Cette méthode évite la dispersion. Elle évite aussi de changer dix variables en même temps, ce qui rend impossible de savoir ce qui a réellement fonctionné.

Le CODE privilégie la progression observable. Une personne qui marche davantage, dort mieux, augmente progressivement sa force et améliore sa composition corporelle a déjà produit une transformation importante, même si elle ne ressemble pas aux transformations spectaculaires des réseaux sociaux.

PARTIE IV — LA BIBLIOTHÈQUE DU CODE SERGE DESSEL®

CHAPITRE 13

UN LIVRE D'ENTRÉE, PUIS DES DOMAINES SPÉCIALISÉS

Le Livre 1 est le point de départ. Il ne cherche pas à remplacer les ouvrages spécialisés.

Le Livre 2 approfondit le corps, le mouvement et les mécanismes d'adaptation.

Le Livre 3 développe la nutrition, la micronutrition et la supplémentation, avec une approche d'apprentissage et de prudence.

Le Livre 4 est consacré aux neurotransmetteurs, au comportement et à la neuromodulation.

D'autres ouvrages comme: le nerf vague, les techniques de gestion du stress et le développement personnel, puis le biohacking et la longévité. Chaque ouvrage conserve la même règle: documenter ce qui est établi, identifier ce qui est incertain et expliquer ce que cela signifie pour le 40+. retrouver tous les ouvrages et les applications sur :

codesergedessel.com

Cette organisation permet au lecteur de ne pas consommer une encyclopédie. Il peut commencer par les fondations, identifier son besoin principal, puis approfondir le domaine qui lui correspond.

C'est également la philosophie commerciale du CODE: le premier livre donne une carte. Les ouvrages suivants permettent d'explorer les territoires.

CHAPITRE 14

COMMENT COMMENCER L'AVENTURE CODE 40+

Commencer ne signifie pas acheter dix produits, changer toute son alimentation et s'entraîner six jours par semaine.

Commencer signifie choisir un objectif et établir un point de départ.

Une première semaine peut consister à observer: nombre de pas ou temps de marche, séances d'activité, sommeil, poids si cela est pertinent, tour de taille si cela est pertinent, sensation d'énergie et difficultés principales.

La deuxième étape consiste à choisir un seul levier prioritaire.

La troisième consiste à instaurer une action suffisamment simple pour être répétée.

Puis vient la réévaluation.

Cette approche est volontairement sobre. Elle peut sembler moins spectaculaire qu'une transformation radicale, mais elle a un avantage: elle permet de savoir ce qui fonctionne.

Le CODE 40+ commence donc par une décision: ne plus chercher une solution universelle, mais construire une démarche adaptée à la personne réelle.

CONCLUSION — LE POINT DE DÉPART

Après 40 ans, le corps n'est pas condamné à décliner sans possibilité d'action. Mais il n'est pas non plus raisonnable de faire comme si l'histoire personnelle, les années écoulées, les maladies, les changements hormonaux, le sommeil, le stress et la récupération n'existaient pas.

Le CODE SERGE DESSEL® part de cette réalité.

Il ne promet pas de revenir à 25 ans.

Il propose autre chose: comprendre ce que l'on possède encore, identifier ce que l'on peut développer, protéger ce qui devient essentiel et organiser une progression compatible avec la vie réelle.

Le principe est simple:

COMPRENDRE → ÉVALUER → AGIR → MESURER → ADAPTER.

Le Livre 1 est la porte d'entrée.

La suite du CODE permettra d'aller plus loin, domaine par domaine: mouvement, nutrition, neurotransmetteurs, nerf vague, stress, développement personnel, biohacking et longévité.

L'aventure ne commence donc pas lorsque tout est parfait.

Elle commence lorsque l'on décide de comprendre où l'on en est et de construire la suite avec méthode.

RENDEZ VOUS SUR : codesergedessel.com



ANNEXE — CHECK-LIST DE DÉPART 40+

Avant de commencer une nouvelle activité, notez:

- • Mon objectif principal: _____
- • Mon niveau actuel d'activité: _____
- • Mon histoire sportive: _____
- • Mes principales contraintes de temps: _____
- • Mon sommeil actuel: _____
- • Mes douleurs ou limitations connues: _____
- • Mes traitements ou problèmes de santé à signaler: _____
- • Ce que je veux améliorer en priorité: _____
- • La première action réaliste que je peux répéter: _____
- • La date de ma première réévaluation: _____

Cette fiche ne constitue pas un bilan médical. Elle sert à structurer le point de départ.

RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES DE BASE

Organisation mondiale de la Santé (OMS). Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité. 2020/2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Organisation mondiale de la Santé (OMS). Physical activity — recommandations pour les adultes. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity>

National Institute on Aging (NIA). Health Benefits of Exercise and Physical Activity. <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/health-benefits-exercise-and-physical-activity>

National Institute on Aging (NIA). How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? <https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age>

American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. <https://www.acsm.org/>

Watson et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Joint Consensus Statement AASM/SRS. J Clin Sleep Med. 2015;11:591–592. PMID 25979105.

Bauer et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14:542–559. PMID 23867520.

Deutz et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014. PMID 24814383.

International Menopause Society. Position papers and consensus statements, including Menopause and MHT in 2024. <https://www.imsociety.org/statements/position-papers-and-consensus-statements/>

CNGOF/GEMVi. Effects of physical activity and decreased sedentary behaviours in menopausal women. PubMed PMID 33753298.

Resistance training effects on healthy postmenopausal women: systematic review with meta-analysis. 2024. PubMed PMID 38353251.

European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis. Protein, vitamin D and musculoskeletal health in postmenopausal women. PubMed PMID 25082206.

Édition de travail: 25 août 2026. Les recommandations et données scientifiques évoluent; les sources doivent être vérifiées lors des mises à jour ultérieures.

AVERTISSEMENT

Ce livre a une vocation éducative. Il ne constitue pas un diagnostic médical, une prescription, ni un substitut à une consultation médicale ou paramédicale. Toute personne présentant des symptômes inhabituels, une maladie connue, un traitement important ou une situation particulière doit adapter sa démarche avec le professionnel compétent. Les exemples pratiques du CODE doivent être individualisés.

VOUS AVEZ PLUS DE 40 ANS. VOS OBJECTIFS ONT CHANGÉ. VOTRE CORPS AUSSI. VOTRE MÉTHODE DOIT CHANGER.

Le CODE SERGE DESSEL® est un système complet conçu pour vous aider à comprendre votre corps, à mesurer ce qui compte vraiment et à agir avec méthode pour retrouver force, énergie, équilibre et autonomie.

DANS CE LIVRE, VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR :

-  Pourquoi le CODE est spécialement conçu pour les 40+ et en quoi vos besoins sont différents.
-  Les changements réels après 40 ans et leur impact sur votre forme, votre santé et votre quotidien.
-  Les principes fondamentaux du CODE pour comprendre, mesurer, décider et progresser.
-  Comment évaluer votre point de départ sans matériel complexe ni connaissances médicales.
-  La carte complète du CODE SERGE DESSEL® et la présentation de tous les domaines couverts par les livres, eBooks, applications et programmes.
-  Les prochains ouvrages du CODE : nerf vague, gestion du stress, développement personnel, biohacking anti-âge et bien plus encore.

Le Livre 1 est votre **point de départ**.
Les autres ouvrages, outils et applications du CODE
seront vos meilleurs alliés pour aller plus loin.
Le changement commence par une **décision**.
La transformation commence par une **méthode**.
BIENVENUE DANS LE CODE SERGE DESSEL®.



40+
ANS



SOURCES
SCIENTIFIQUES



MÉTHODE
PRATIQUE



RÉSULTATS
DURABLES



AUTONOMIE
& LIBERTÉ

codesergedessel.com