

DOSSIER DE PRESSE · 2026

Nutrition à Chaque Âge

0 à 100 ans — La référence évolutive

Patrick Zbardi

Auteur · Chercheur indépendant en nutrition évolutive

Un ouvrage de référence sans équivalent en langue française : le premier guide nutritionnel pensé à l'échelle d'une vie entière, fondé sur la biologie évolutive, la chronobiologie et l'épigénétique. De la naissance à 100 ans, chaque étape biologique trouve enfin ses réponses alimentaires.

STATUT

Manuscrit
complet

FORMAT

Livre +
Application

LANGUE

Français

CONTACT

contact@patrickzbardi.com

SOMMAIRE

01	Patrick Zbardi — Auteur & chercheur	
02	Nutrition à Chaque Âge — Le livre	<i>Œuvre principale</i>
03	Structure de l'ouvrage — 0 à 100 ans	
04	L'Application Nutrition Évolutive	<i>Prolongement numérique</i>
05	L'écriture comme outil de vérité — les romans	<i>Démarche complémentaire</i>
06	Revue de presse & témoignages	
07	Contact & informations pratiques	

01 — PATRICK ZBARDI

Auteur, chercheur indépendant, passeur de science.

Patrick Zbardi est avant tout un homme convaincu d'une chose : **nous mangeons mal parce que nous ne savons pas comment nous sommes faits**. Depuis des années, il explore les fondements évolutifs de la nutrition humaine — ce que nos gènes attendent de notre assiette, ce que la chronobiologie révèle sur nos rythmes biologiques, ce que l'épigénétique nous apprend sur le pouvoir réel de l'alimentation.

Autodidacte rigoureux, il a synthétisé des milliers de pages de littérature scientifique pour produire **Nutrition à Chaque Âge**, un ouvrage de référence pensé pour durer — et pour accompagner chaque lecteur, quel que soit son âge, avec des recommandations claires, documentées et applicables.

Parallèlement à ce travail de fond, Patrick Zbardi est aussi romancier. Ses thrillers — *Chair Tendre* et *Les Invisibles* — explorent les mêmes territoires par une autre voie : celle de la fiction qui dérange, qui révèle, qui nomme ce que les discours officiels taisent. Les deux démarches sont indissociables : l'une informe, l'autre secoue.

« La nutrition est une science politique. Ce que vous mangez est rarement un choix libre — c'est pourquoi l'information juste est un acte de résistance. »

Nom	Patrick Zbardi
Spécialité	Nutrition évolutive · Biologie humaine appliquée
Approche	Chercheur indépendant · Vulgarisation scientifique rigoureuse
Autres œuvres	Thrillers technologiques & sociaux (<i>Chair Tendre</i> , <i>Les Invisibles</i>)
Langues	Français · Anglais
Contact presse	contact@patrickzbardi.com

02 — NUTRITION À CHAQUE ÂGE

0 à 100 ans — *Le premier guide nutritionnel à l'échelle d'une vie.*

GENRE	STATUT	DISTRIBUTION	LANGUE
Essai scientifique · Santé & Longévité	Manuscrit complet	Amazon KDP · Application	Français

POURQUOI CE LIVRE EST NÉCESSAIRE

Il existe des dizaines de livres de nutrition. Aucun ne couvre la totalité du cycle de vie humain avec la rigueur scientifique et l'accessibilité que mérite le grand public. *Nutrition à Chaque Âge* comble ce vide : c'est une œuvre pensée sur le temps long, qui répond aux vraies questions biologiques à chaque étape de l'existence.

CE QUI LE DISTINGUE

Une approche évolutive, pas dogmatique

Le livre part de ce que nos gènes attendent — non pas des tendances du moment. Paléo, vegan, méditerranéen : chaque approche est évaluée à l'aune de la biologie évolutive, sans idéologie.

Toute une vie couverte, chapitre par chapitre

De la nutrition du nourrisson à la fragilité du grand âge : chaque tranche d'âge est traitée séparément, avec ses enjeux biologiques propres et ses recommandations spécifiques.

Chronobiologie & épigénétique intégrées

Quand manger compte autant que quoi manger. Le livre intègre les dernières découvertes sur les rythmes circadiens et leur impact sur le métabolisme, la cognition et la longévité.

Documenté, vérifiable, actionnable

Chaque recommandation est adossée à des sources scientifiques identifiées. Mais le lecteur n'a pas besoin d'être chercheur : le langage est clair, concret, applicable dès aujourd'hui.

« *Ce que vous mangez à 40 ans programme votre cerveau à 70. Ce livre vous donne les clés pour que ce programme soit le bon.* »

03 — STRUCTURE DE L'OUVRAGE

Sept grandes périodes biologiques. Autant de réponses nutritionnelles.

Naissance — 2 ans

Fondations biologiques irréversibles. Lait maternel, diversification, microbiome inaugural.

Enjeu clé : programmer le système immunitaire et le métabolisme pour la vie entière.

3 — 12 ans

Croissance osseuse, développement cérébral, construction du microbiome. Sucre, ultra-transformation, carences cachées.

Enjeu clé : nourrir le cerveau qui apprend, protéger le corps qui grandit.

Adolescence

Tempête hormonale, besoins énergétiques explosifs, premiers comportements alimentaires autonomes. Sport, fertilité précoce, santé mentale.

Enjeu clé : ancrer de bonnes habitudes dans une période de rupture.

Adulte actif (20–40)

Performance cognitive et physique, gestion du stress chronique, fertilité, grossesse. Le moment où l'on croit ne pas avoir besoin de faire attention.

Enjeu clé : investir maintenant pour éviter les maladies métaboliques dans 20 ans.

40 — 60 ans

Résistance à l'insuline, ménopause, andropause, risques cardiovasculaires. La nutrition comme médecine préventive la plus puissante qui existe.

Enjeu clé : inverser les marqueurs biologiques avant qu'ils deviennent irréversibles.

60 — 80 ans

Sarcopénie, déclin cognitif, immunosénescence. Les protéines, la vitamine D, les oméga-3 : pourquoi les besoins augmentent alors que l'appétit diminue.

Enjeu clé : maintenir la masse musculaire et la clarté mentale aussi longtemps que possible.

80 — 100 ans

Nutrition de la fragilité, dénutrition silencieuse, dignité alimentaire. Ce que mangent les centenaires des zones bleues — et pourquoi.

Enjeu clé : nourrir la vie jusqu'à la fin, avec plaisir et sens.

NOTE DE L'AUTEUR

La bibliographie complète de l'ouvrage est en cours de finalisation. Le manuscrit est disponible pour lecture à la demande des journalistes, éditeurs et professionnels de santé souhaitant évaluer l'ouvrage avant publication.

Nutrition à Chaque Âge n'est pas un régime. C'est une carte du territoire biologique humain — et le guide pour ne jamais s'y perdre, à n'importe quel âge.

04 — L'APPLICATION NUTRITION ÉVOLUTIVE

Le livre mis en mouvement. Le compagnon numérique pour toute la famille.

TECHNOLOGIE	STATUT	MODÈLE	LANCEMENT
Next.js · Supabase · Stripe	En développement actif	Freemium + Abonnement	2026

VISION

L'application est le prolongement naturel du livre : là où l'ouvrage pose les bases scientifiques, l'app les applique au quotidien de chaque utilisateur. Elle sait quel âge vous avez, connaît vos objectifs, vos contraintes — et vous accompagne en temps réel avec des recommandations personnalisées.

Profil biologique personnalisé

L'utilisateur renseigne son âge, son sexe, ses objectifs et ses contraintes. L'app génère un profil nutritionnel évolutif, mis à jour à chaque tranche d'âge.

Suivi chronobiologique

Recommandations adaptées aux rythmes circadiens : quoi manger, à quelle heure, selon la saison et l'état physiologique.

Contenu premium exclusif

Plans nutritionnels complets, fiches par pathologie, accès à la base documentaire de l'auteur, mises à jour scientifiques régulières.

Outil familial

Un seul abonnement pour accompagner plusieurs profils — enfants, adultes, seniors — avec des recommandations adaptées à chacun.

OPPORTUNITÉ PARTENARIAT — L'application est ouverte à des partenariats avec des professionnels de santé, nutritionnistes, mutuelles et acteurs de la prévention. Contacter l'auteur pour toute discussion : contact@patrickzbardi.com

05 — L'ÉCRITURE COMME OUTIL DE VÉRITÉ

Les romans : quand la fiction dit ce que la science ne peut pas encore crier.

Patrick Zbardi n'a pas écrit des thrillers pour divertir — ou pas seulement. Ses romans sont la face sombre et nécessaire d'une même conviction : **le corps humain est un territoire politique, et ce qui s'y passe n'est jamais anodin**. Là où *Nutrition à Chaque Âge* informe et équipe, les thrillers dénoncent et dérangent.

Les deux démarches se nourrissent mutuellement. La rigueur documentaire du chercheur se retrouve dans la précision des romans. La force narrative du romancier rend la vulgarisation scientifique vivante, incarnée, mémorable.

Chair Tendre

Thriller technologique · 2025 · ASIN B0GDWZBLF8 · amazon.fr/dp/B0GDWZBLF8

Dans un futur proche, les données biologiques valent plus que l'or. Une chercheuse découvre que ses patients sont les cobayes d'un programme gouvernemental secret. Un roman sur la marchandisation du corps vivant — et sur ce que nous acceptons sans le savoir. *La fiction que Nutrition à Chaque Âge refuse de laisser advenir.*

The Kellner Protocol

Techno-thriller · English Edition · Amazon KDP

La version anglaise de Chair Tendre, pensée pour un lectorat international sensible aux débats sur la surveillance biométrique, la privacy et la bioéthique. Patrick Zbardi en tant que voix francophone dans le thriller spéculatif anglophone.

Les Invisibles

Thriller social & politique · 2025–2026 · KDP FR

Ceux que la société ne voit plus — jusqu'au jour où ils frappent. Un thriller sur la dignité, la colère et le prix de la vérité. Le pendant humain et politique d'une œuvre qui place toujours le corps et ses conditions d'existence au centre du propos.

« J'écris des thrillers pour les mêmes raisons que j'écris sur la nutrition : parce que ce qu'on nous cache sur nos corps et nos vies mérite d'être dit — d'une façon ou d'une autre. »

06 — REVUE DE PRESSE & TÉMOIGNAGES

Retours de premiers lecteurs, professionnels de santé et bêta-lecteurs. Espaces réservés pour critiques presse à venir.

« Pour la première fois, j'ai entre les mains un livre que je pourrais recommander à mes patients à n'importe quel âge de leur vie. La rigueur scientifique est là, sans que le texte soit jamais hermétique. »

— Médecin généraliste, lecture préliminaire du manuscrit

« Nutrition à Chaque Âge m'a fait réaliser que je nourris mon enfant pour aujourd'hui alors qu'il faudrait le nourrir pour dans vingt ans. Ça change tout. »

— Parent, bêta-lecture 2025

« Ce n'est pas un livre de régime. C'est un livre sur la vie. »

— Lecteur, phase de relecture finale

[Espace réservé — Critiques presse, interviews, chroniques à insérer au moment de la publication]

ANGLES PRESSE SUGGÉRÉS

Santé publique	La nutrition, angle mort de la médecine préventive française
Parentalité	Nourrir son enfant pour sa vie entière, pas juste pour ce soir
Longévité	Ce que mangent les centenaires — et ce que la science en dit
Numérique	Une app pour remplacer votre nutritionniste ? La question sérieuse derrière la promesse
Auteur	L'autodidacte qui a écrit la bible nutritionnelle que personne n'avait faite

07 — CONTACT & INFORMATIONS PRATIQUES

Auteur	Patrick Zbardi
Email presse	contact@patrickzbardi.com
Manuscrit disponible	Sur demande — pour journalistes, éditeurs, professionnels de santé
Interviews	Disponibles — délai 2 semaines recommandé
Partenariats app	Ouverts — mutuelles, professionnels de santé, médias spécialisés
Droits de traduction	Disponibles — contacter directement l'auteur
Chair Tendre (Amazon FR)	https://www.amazon.fr/dp/B0GDWZBLF8
Visuels HD	Portrait auteur & couvertures disponibles sur demande

NOTE SUR LA DÉMARCHE

Patrick Zbardi travaille en dehors des circuits éditoriaux traditionnels, en auto-édition, pour conserver une liberté totale sur le fond et la forme de ses œuvres. Cette indépendance est une valeur, pas une contrainte. Elle garantit que rien dans ses écrits n'a été édulcoré pour plaire à un comité de lecture ou à un service marketing.

Dossier de presse 2026 · Tous droits réservés © Patrick Zbardi · Document destiné à un usage presse et diffusion professionnelle uniquement.