Bien se nourrir pour mieux vieillir, une enquête de l'Inserm

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 14-01-2008 23:35:40

L'Inserm a interrogé sept mille personnes de plus de 55 ans pour rechercher un lien entre les comportements alimentaires et la qualité du vieillissement, notamment l'apparition des maladies chroniques et le maintien des capacités fonctionnelles.

"Les études des relations entre le vieillissement et la nutrition sont peu nombreuses, même s'il y a des hypothèses sur l'importance des vitamines du groupe B, de l'oméga 3, de la vitamine D ou du calcium", a souligné mercredi le directeur de l'unité Epidémiologie nutritionnelle de l'Inserm, Serge Hercberg, lors d'une conférence de presse.

L'enquête complète une première étude, menée de 1994 à 2003. M. Hercberg et son équipe avaient conduit une enquête approfondie, Suvimax (pour Supplémentation en Vitamines et en Minéraux AntioXydants), portant sur 13.027 sujets sains et visant à établir l'impact de l'alimentation sur la santé.

La moitié des sujets recevaient des vitamines et antioxydants équivalant à la consommation quotidienne recommandée de cinq fruits et légumes, l'autre moitié un placebo. Les sujets faisaient l'objet d'un suivi comportant des questionnaires, des bilans de santé et des dosages.

Au terme de huit ans de suppléments quotidiens, l'enquête a fait apparaître une réduction de 31% du risque de cancer et de 37% de la mortalité chez l'homme. L'expérience n'a en revanche eu aucun effet spécifique chez la femme, dont la consommation en fruits et légumes, selon M. Hercberg, est naturellement plus élevée.

Les chercheurs de l'Inserm ont ensuite observé de manière poussée -sous l'intitulé Suvimax 2- sept mille personnes déjà suivies pour Suvimax et âgées de plus de 55 ans. Sans utiliser de supplémentation alimentaire, il s'agira d'établir le rôle de l'alimentation sur la qualité du vieillissement et le développement de pathologies telles que cancer, maladies cardio-vasculaires ou dégénérescence maculaire.

"En 2025, les plus de 60 ans représenteront plus d'un quart de la population", a souligné M. Hercberg. Une progression "exponentielle", selon un professeur de gériatrie, Claude Jeandel, qui va de pair avec la montée du poids des maladies chroniques et l'augmentation de la dépendance.

Le vieillissement, selon M. Jeandel, intervient de façon hétérogène: 25% des gens vieillissent en bonne santé, 50% sont fragiles, 25% malades. "La maladie n'est qu'une probabilité, pas une fatalité", a-t-il souligné, plaidant pour la prévention qui permet de "retarder l'expression d'une maladie chronique".

Suvimax 2 -qui a mis à contribution le collège des enseignants en gériatrie- reposera sur des bilans réguliers (cliniques et, pour les plus de 65 ans, neuro-psychologiques) et des questionnaires détaillés

sur l'alimentation. Les premiers résultats, qui tiendront compte aussi des données recueillies de 1994 à 2006, sont attendus pour juin 2009, avec un bilan final en 2011-2012.

Marguerite Lambert, 72 ans, choisie pour Suvimax 2, se réjouit d'avoir participé à la première enquête Suvimax, où elle n'avait reçu que des placebos. "J'ai bénéficié d'un suivi médical pendant huit ans et j'ai appris à me nourrir correctement", souligne cette fille d'Italiens, friande de pâtes en sauce. Elle voit dans Suvimax 2 l'occasion d'un suivi neurologique, de bilans. "Ca nous fait vivre en forme", affirme-t-elle.

Une étude de l'université de Cambridge, publiée mardi, affirme que les personnes adoptant quatre principes simples d'hygiène de vie -ne pas fumer, avoir une activité physique, manger cinq fruits ou légumes par jour et boire avec modération- voient leur espérance de vie croître de 14 ans.

AFP