Une nutrition équilibrée pour aider à mieux vieillir

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 26-01-2008 00:25:34

Une nutrition équilibrée, avec des apports protéiques de préférence concentrés sur le repas de midi, peut permettre un vieillissement réussi en retardant la dégénérescence des muscles, l'ostéoporose et le déclin des facultés intellectuelles, soulignent des spécialistes de nutrition.

Ces nutritionnistes s'exprimaient jeudi devant la presse, à la veille de la 48ème Journée annuelle de nutrition et de diététique, co-organisée par l'Hôtel Dieu-Université Paris VI et l'Institut Benjamin Delessert, et qui doit rassembler au CNIT-La Défense un millier de participants (nutritionnistes, médecins, chercheurs, ingénieurs de l'agro-alimentaire...).

Pour une gérontologue comme Monique Ferry, "vieillir sans pathologie ni handicap, en maintenant un niveau d'activités physique et cognitive élevé, est tout à fait envisageable". Pour ce faire, "le facteur modifiable le plus accessible est sans aucun doute l'alimentation".

D'abord, comme l'a souligné Bernard Guy-Grand, spécialiste de nutrition à Paris, si "une alimentation frugale" est recommandée, les personnes âgées ne doivent pas réduire leurs apports en protéines : "les pertes de poids après 70 ans sont toxiques".

Il a insisté sur l'apport de protéines des oeufs, produits laitiers ou boeuf et sur l'apport énergétique de glucides à absorption lente tels les haricots blancs, pois chiches ou lentilles.

Le professeur Yves Boirie (université de Clermont-Ferrand) a évoqué la réduction de la masse musculaire ou sarcopénie, qui peut dégénérer en "sarcoporose" -comme on dit ostéoporose pour le vieillissement des os. Pour la combattre, il suggère l'absorption d'un acide aminé essentiel comme la leucine, qui stimulera la synthèse des protéines musculaires, et que l'on trouve dans les protéines du lait, les graines de soja, les lentilles, le boeuf, les cacahuètes...

Le professeur Boirie, parlant de "chrononutrition", a estimé que les protéines alimentaires devaient être ingérées à 80% lors du repas de midi, un apport "en charge" entraînant une meilleure synthèse que s'il est divisé entre les repas.

Contre l'ostéoporose, les nutritionnistes recommandent une quantité adéquate de protéines et de calcium, avec de la vitamine D pour transporter le calcium jusqu'aux cellules de l'os. Mais chez la femme ménopausée, disent-ils, l'apport de calcium "ne fait que retarder le processus".

Enfin, pour ce qui est du "déclin cognitif" (mémoire, etc.) et des démences (telles la maladie d'Alzheimer), on a "des pistes" mais peu de certitudes, ont admis les nutritionnistes, même si plusieurs études suggèrent "un rôle protecteur des vitamines B" et de la vitamine E.

Bernard Messing, chef du service de gastro-entérologie de l'hôpital Beaujon (région parisienne), a insisté sur l'importance de l'activité physique par exemple pour reconstituer la masse musculaire en

cas de fracture. "L'alimentation n'est qu'une partie du problème", a renchéri le professeur Guy-Grand.

Tous ont insisté sur la difficulté "au sein d'une alimentation complexe d'isoler l'effet d'un produit donné". Il convient en outre de n'exclure aucun apport, sucre au graisse, autrement dit ne pas faire "de lipidophobie ni de saccharophobie", a estimé le professeur Guy-Grand.

AFP