

BIEN VIEILLIR

Jean-Michel Lecerf

Service de Nutrition & Activité Physique – Institut Pasteur de Lille



C'est le souhait de chacun. Mais l'on ne choisit pas la maladie ou l'accident quand ils arrivent.

La vieillesse n'est pas une maladie, c'est une étape de la vie. Elle est plus souvent associée à des pathologies liées au temps et à l'usure mais aussi à des comportements inadéquats. De ce fait elle se prépare... dès la jeunesse. Rappelons cependant que nous sommes inégaux vis-à-vis de la santé, pour de multiples raisons, en particulier génétiques, sociales, familiales, psychologiques,...). Il est donc hors de question ni de faire la leçon aux autres sur

ce qu'ils auraient dû faire, ni de se comparer aux autres, ce qui est un corolaire.

Bien que le vieillissement ne soit pas une maladie, c'est une période parfois difficilement vécue en raison du cumul de petits handicaps. Elle est caractérisée par une diminution des capacités d'adaptation, surtout lors des changements et des événements. Sur le plan nutritionnel cela se traduit par le fait qu'il est toujours plus difficile de récupérer après une période de perte de poids ou de réduction de l'appétit par exemple.

En effet avec l'âge il est plus lent, et donc plus long, de refaire du muscle et de reprendre du poids. Il faut donc éviter de suivre des régimes restrictifs s'ils ne sont pas tout à fait nécessaires.

Un des enjeux est de parvenir âgé avec une masse maigre (os et muscles) suffisante. La diminution de ces deux tissus s'appelle respectivement sarcopénie et ostéopénie. Il y a 4 mesures importantes pour cela :

- La première est de maintenir régulièrement une activité physique (marche, vélo, natation) et de pas être sédentaire. Car l'inactivité fait fondre les muscles.
- La seconde est de manger suffisamment, en particulier de protéines. D'ailleurs il ne faut négliger aucunes protéines, en particulier ne pas négliger les protéines animales, notamment laitières car ce sont les plus efficaces.
- La troisième mesure est de maintenir des apports en féculents et en aliments sucrés car ils évitent le détournement des protéines vers le foie pour faire du sucre pour le cerveau.
- La quatrième est de manger varié, et, sauf indication spécifique et prouvée, de ne pas supprimer des aliments, de suivre des régimes, ou de jeûner plus de 12 heures sans raison.

La variété alimentaire c'est ne rien supprimer ni lait, ni yaourt, ni fromage, tellement utiles pour les os et les muscles, ni légumes ou fruits tellement bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux, ni poisson, noix riches en oméga 3 bienfaiteurs du cerveau, ni aliments riches en fibres salutaires pour l'intestin !

Mais il ne faut pas oublier que l'alimentation c'est aussi la convivialité et le plaisir. Tous les aliments ont leur place. Le plus grand plaisir c'est de les partager, sans culpabilité mais avec modération. Manger ensemble c'est aussi rencontrer les autres et échanger. Manger c'est aussi faire les courses et prendre le temps de choisir avec les yeux et tous les sens, et de faire un peu d'exercice en allant faire son marché.

Évitez les discours tristes et sectaires, fuyez les injonctions et les interdits catégoriques, réjouissez-vous de chaque jour que Dieu fait.

Livre récent

Dr. J-M. LECERF

Connaître son cerveau pour mieux manger

Editions BELIN

Pour connaître et évaluer votre état de santé cognitif, physique, osseux, métabolique et général puis l'améliorer avec un coaching adapté : le Parcours Longévité à l'Institut Pasteur de Lille est là pour vous aider !

Contact : 03 20 87 72 45 / parcours.longevite@pasteur-lille.fr