

# Bien manger pour bien vieillir



Manger est un acte *vital*

Manger est un acte *social*

Non seulement nous sommes ce que nous  
*mangeons*, mais ce que nous *avons mangé*



# Le vieillissement :rappel démographique

- L'espérance de vie a augmenté de 30 ans en un siècle
- Les plus de 60 ans plus nombreux que les moins de 5 ans
- En 2060, 1 français/3 aura plus de 60 ans
- Une petite fille qui naît aujourd'hui a une chance sur 2 de devenir centenaire

# Espérance de vie sans incapacité

- La plus intéressante !!!
- A augmenté plus que l'espérance de vie globale
- Mais stagne depuis 2004 !
- Impactée par l'émergence des **maladies chroniques** (de civilisation)

# Un constat : l'inégalité devant le vieillissement

## 3 modalités

- Vieillissement *actif*, (en bonne santé)
- Vieillissement *usuel* (fragilité)
- Vieillissement *pathologique* (dépendance)

# Vieillissement actif



# Fragilité



# Vieillissement pathologique (dépendance)



Download from  
**Dreamstime.com**  
3185469  
Wisconsinart | Dreamstime.com

For more information, please contact us at: [info@dreamstime.com](mailto:info@dreamstime.com)

# Hétérogénéité dont la cause est :

- Génétique (20% !)
- Environnementale
- Comportementale

tabac, alcool

**alimentation**

sédentarité

# On estime que :

- Inactivité physique
- Tabac, alcool
- **Mauvaise alimentation**



2/3 des morts évitables (<65 ans)



4 à 14 ans de vie perdues

# La qualité du vieillissement est conditionnée par :

- Activité physique
- Stimulation intellectuelle
- Liens sociaux (>5 contacts réguliers)

# Alimentation

# L'effet préventif de la nutrition concerne :

- Les séniors (50-75 ans)
- Les personnes âgées ( > 75 ans)
- Ceux qui veulent vieillir longtemps et en bonne santé
- Ceux qui sont atteints de pathologie chronique pour en limiter

l'évolution

les conséquences

**Il n'est jamais trop tard (ni trop tôt)!!!**



# Rôle de l'alimentation

- **Hippocrate** (-460-370) : « que ton aliment soit ta première médecine »
- **Brillat-savarin** (1755-1826) : « dites moi ce que vous mangez et je vous dirai comment vous vivrez »

# Preuves du rôle de l'alimentation

- Modèle d'Okinawa
- Modèle méditerranéen, crétois
- Disparités régionales (France, Finlande)
- Emigrés



# Historique de l'humanité

- **Moyen-âge** : famines (aléas météo)
- **Révolution industrielle** : infections (vie en collectivité, hygiène)
- **Après-guerre** : maladies chroniques non transmissibles (alimentation, sédentarité)
- **Actuellement** : prise de conscience

interrogations

idées fausses véhiculées

dérives sectaires



# Pourquoi?? :

## vieux gènes, aliments modernes

- Evolution génétique lente
- Evolution sociétale fulgurante :
  - technologique* (transports,automatisation...)
  - culturelle* (mode de vie, loisirs...)
  - offre alimentaire* pléthorique



# L'embarras du choix



# Alimentation moderne

- Industrielle
- Déséquilibrée
- Flatte le goût (sel, sucre, graisses)

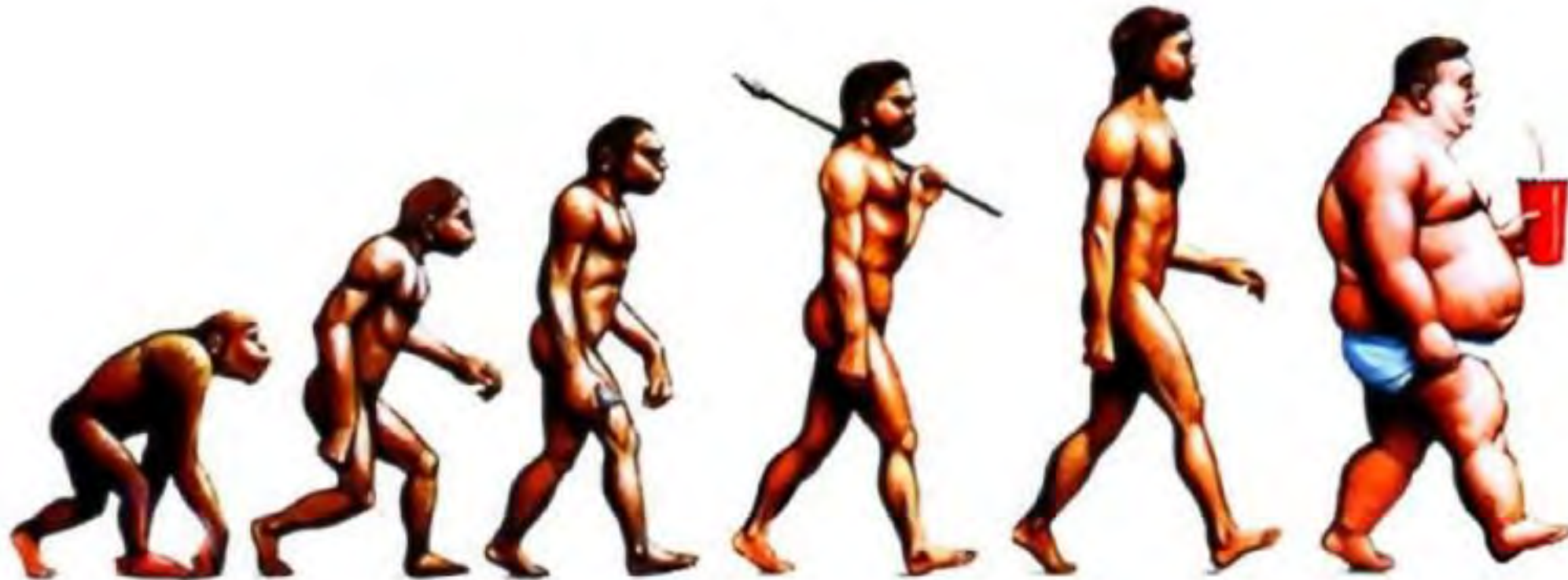
# Double transition

- Démographique (allongement de la vie)
- Epidémiologique (émergence des maladies de civilisation)



# Maladies émergentes

- Diabète de type 2
- Obésité
- Cancers (1<sup>ère</sup> cause de mortalité)
- Maladies cardio-vasculaires (2<sup>ème</sup>)
- Ostéoporose
- Alzheimer...



# Evolution de Homo Obèsus

# Un fléau mondial



# En quoi l'alimentation impacte-t-elle le vieillissement ?? (1)

- Oxydation
- Inflammation
- Raccourcissement des télomères (division cellulaire)
- Risque cardio-vasculaire (on a l'âge de ses artères)

# Oxydation

- Les nutriments sont « brûlés » dans nos cellules comme dans une chaudière
- Cette « combustion » libère des déchets, oxydants, **radicaux libres**
- Ces radicaux libres altèrent les cellules et provoquent leur mort
- Nos cellules disposent d'un système anti oxydant qui peut être débordé
- Les aliments riches en **anti oxydants** luttent contre ce phénomène



# OXYDATION

Bien Manger pour Bien Vieillir - 14 octobre 2015 - Laval





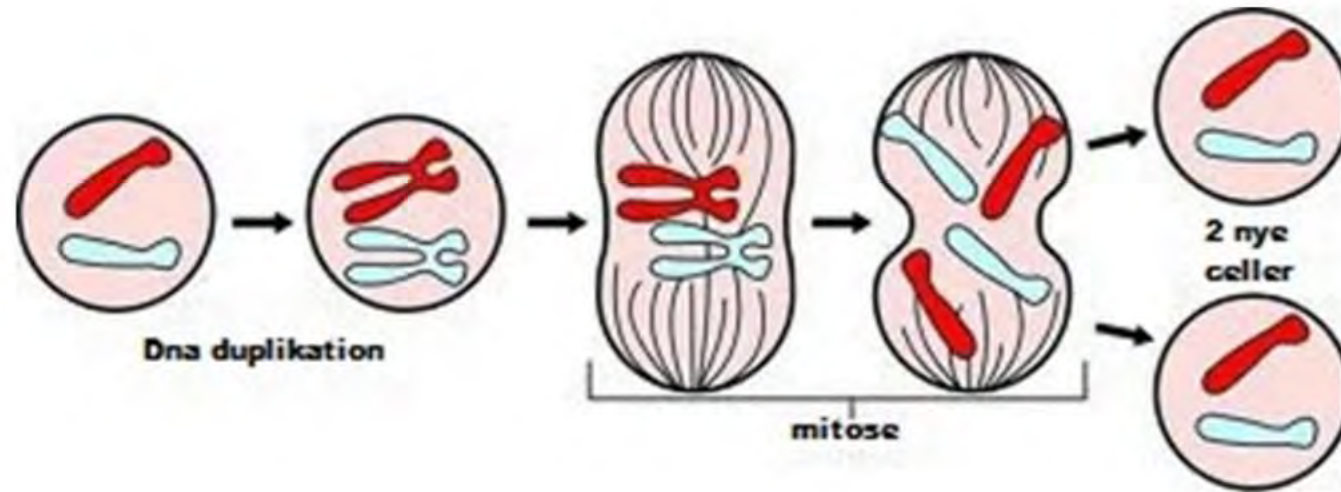
# Sources de radicaux libres et de stress oxydatif

- Déchets de combustion cellulaire
- Rayonnements (UV, radioactivité)
- Tabac, pollution

# Le stress oxydatif

- Crée des dommages cellulaires (ADN, membranes)
- Ces modifications entraînent :
  - des erreurs de réplication → prolifération cancéreuse
  - des altérations des protéines fabriquées → dégénérescence (œil)
  - la mort cellulaire → vieillissement des tissus (peau)

# mitose

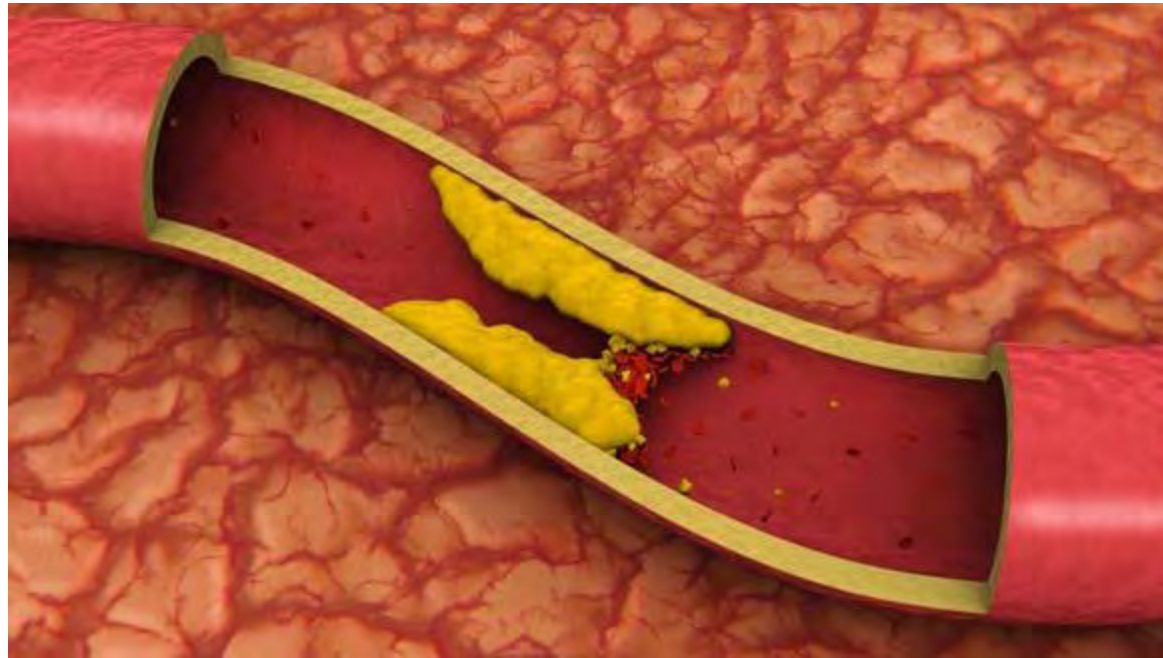


# Inflammation

- L'accumulation de graisse abdominale, viscérale suscite un état inflammatoire
- Les cellules graisseuses sécrètent des *cytokines* circulantes
- Ces *cytokines* provoquent des lésions inflammatoires (parois artérielles, articulations...)

# L'inflammation est en cause dans :

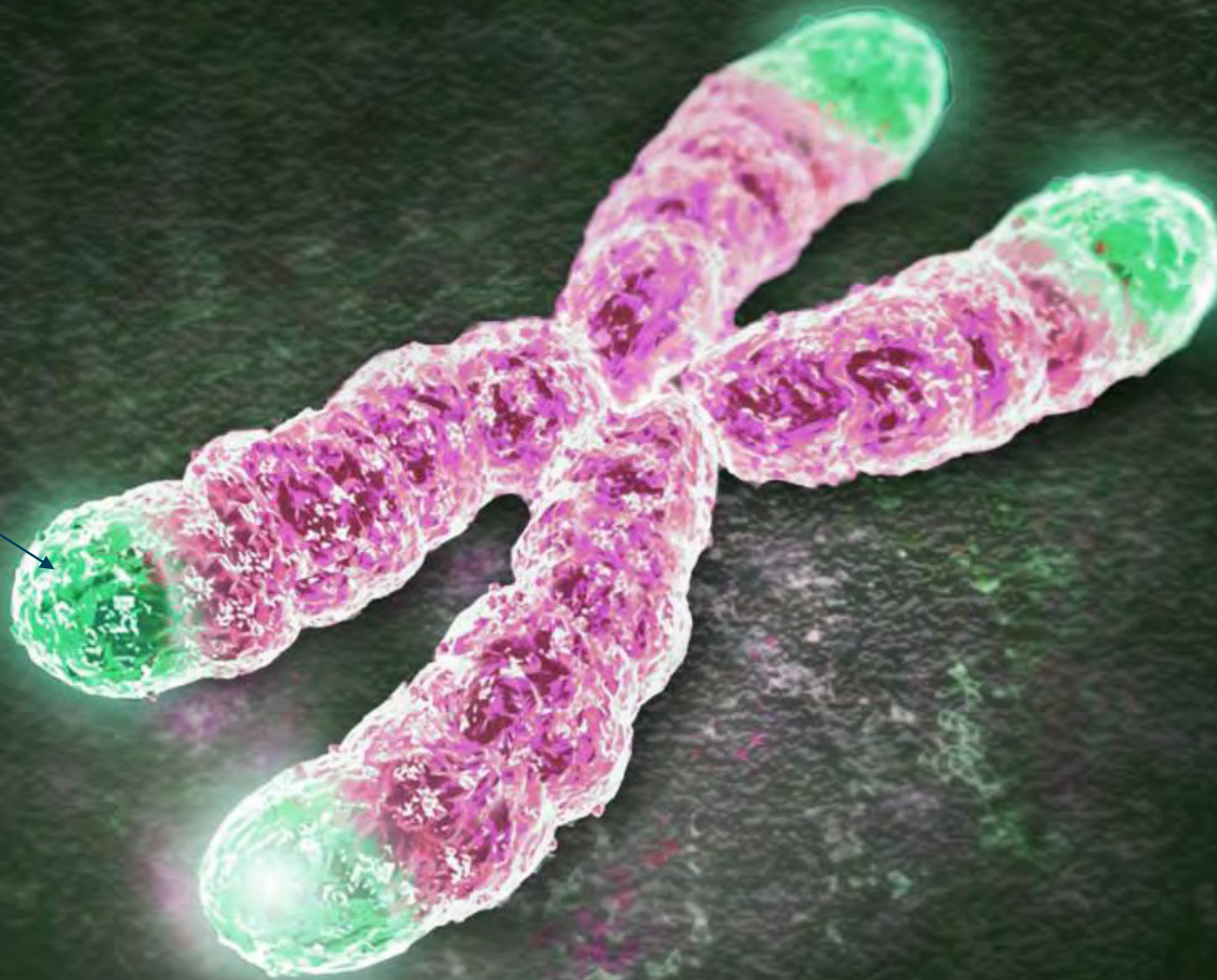
- Des maladies cardio-vasculaires (infarctus, AVC, artérite...)
- Des maladies rhumatologiques (polyarthrite...)
- Des maladies digestives (Crohn, RCH...)
- Des maladies neurologiques (Alzheimer...)



# Les télomères = brins d'ADN

- Raccourcissent à chaque division cellulaire
- Véritable horloge biologique
- Marqueur du vieillissement (/2 à 80 ans)
- La télomérase= enzyme qui répare (cellules embryonnaires, cellules-souches, cellules immunitaires, cellules cancéreuses)
- Elle est stimulée par : alimentation, activité physique, gestion du stress

# téломère



**Ces 3 processus sont plus ou moins liés, l'oxydation entraînant une inflammation et un raccourcissement des *télomères***



# Les facteurs de risque cardio-vasculaire

- Hérité
- Tabac
- Sédentarité
- Diabète (obésité, excès de sucres)
- Le « cholestérol » (graisses)
- L'HTA (surpoids, excès de sel)

# Le régime moderne déséquilibré

- Favorise l'**obésité** (source de diabète, d'HTA, de maladies cardio-vasculaires, de maladies inflammatoires, de cancers)
- Pas assez riche en **anti-oxydants** (vieillesse, dégénérescence...)

# Le régime méditerranéen réduit :

- L'oxydation
- L'inflammation
- Les facteurs de risque cardio-vasculaire
- Le raccourcissement des télomères

# Les grandes erreurs alimentaires modernes

- Forte densité calorique ( calories vides)
- Faible densité nutritionnelle

# Les grandes erreurs alimentaires :

## Glucides

- Trop de sucres d'assimilation rapide (simples)
  - sodas
  - pâtisseries, viennoiseries
  - pain blanc, purée
- Pas assez de sucres d'assimilation lente (complexes)
  - pain et céréales complètes
  - légumes secs, légumineuses

# Les grandes erreurs alimentaires :

## Lipides

### ➤ Trop de graisses saturées (animales)

viandes grasses, charcuterie

lait entier, laitages entiers, fromages, crème fraîche

jaune d'œuf

### ➤ Pas assez de graisses insaturées (végétales)

huile de colza

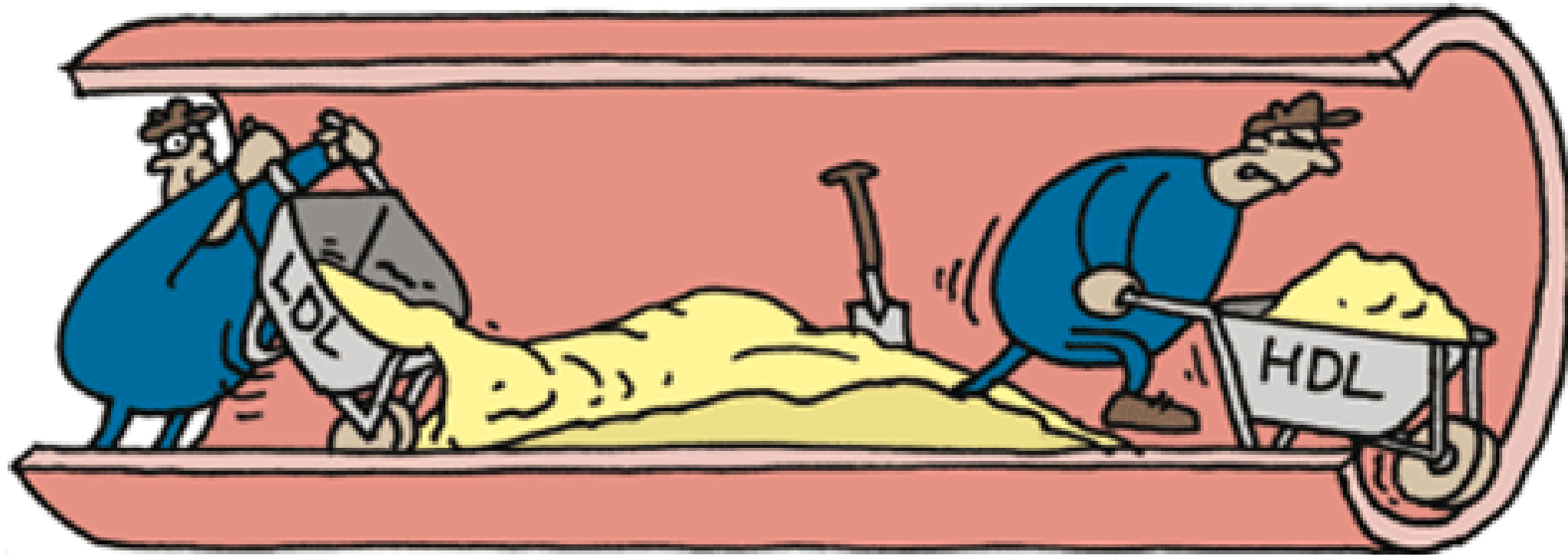
huile d'olive

noix, fruits oléagineux

poissons gras (sardines, maquereaux)



Bien Manger



Tekening: Auke Herrema

# Les grandes erreurs alimentaires : micronutriments, anti oxydants

- Trop de calories vides

- Trop de sel

- Pas assez de :

fruits légumes (colorés) riches en lycopènes,  
caroténoïdes, vitamines, sélénium, potassium

# Les anti oxydants

- Luttent contre les radicaux libres
- Prévention du vieillissement
- Prévention des maladies dégénératives
  - cancers
  - Alzheimer
  - DMLA
- Présents sous la peau des fruits

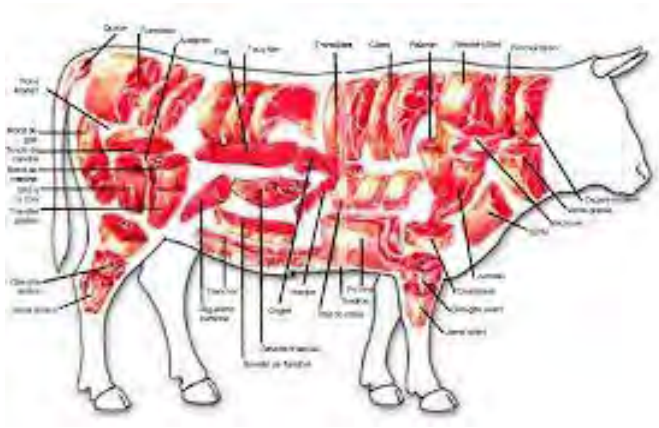
## Les plantes sont stressées par leur environnement

- Sécheresse
- Carence des sols
- Chaleur intense
- Conditions climatiques adverses
- Attaque de virus, bactéries, champignons
- Attaques d'insectes

### **Et elles se défendent**

- pour assurer leur survie
- par leur plasticité génomique
- en synthétisant des molécules de défense: les composés phytochimiques





Les antioxydants sont  
essentiellement contenus dans  
les fruits et légumes

# Les anti oxydants

- Vitamine C (fruits et légumes frais)
- Caroténoïdes (légumes et fruits colorés)
- Polyphénols (thé, raisin, cacao)
- Terpènes (aromates, curcuma, gingembre...)
- Zinc, sélénium (fruits de mer, céréales...)

# Vitamine D

- Source alimentaire (foie de morue, poissons), apports insuffisants
- Exposition solaire :
  - 1/2h/jour visage et avant-bras
  - mais capacité de synthèse diminue avec l'âge
  - Attention aux cancers cutanés !!!
- Nécessité d'une supplémentation (1 amp/3 mois)

# Bien vieillir par l'alimentation c'est :

- Retarder les processus de vieillissement cellulaire
- Eviter ou retarder les maladies dégénératives (liées à l'âge)

m. cardio-vasculaires

diabète

arthrose

Alzheimer

cancers

ostéoporose

DMLA



# En résumé

- Alimentation *saine, variée, équilibrée*
- Maintenir la dimension de *plaisir*
- Assurer la *convivialité*



# Les ennemis du vieillissement

- Tabac, alcool
- Sédentarité
- Alimentation déséquilibrée

Pour bien vieillir, il  
n'y a pas de *secret*  
mais il y a des  
*recettes*



# Merçi pour votre attention



# En pratique



# Faire son marché



# Comment peut-on lutter contre :

- L'oxydation
- L'inflammation
- Le risque cardio-vasculaire



Le régime méditerranéen répond à toutes ces



Bien Manger pour Bien Vieillir - 14 octobre 2015 - Laval

exigences

# Lutter contre l'oxydation (1)

## Fruits et légumes

### ➤ Fruits

les plus colorés (petits fruits rouges)

agrumes (oranges, citrons et pamplemousses)

grenades +++

frais, en conserve, congelés ou déshydratés (pruneaux, abricots, raisins, canneberge)

### ➤ Légumes

crucifères (choux, navets, radis, roquette, brocolis germés)

vieux légumes réhabilités (topinambours, patates douces, rutabagas, panais)

ail et oignons...



# Lutter contre l'oxydation (2)

## Epices et plantes aromatiques

- Curcuma +++
- Poivre, gingembre, cumin
- Cannelle
- Thym, coriandre...



Bien Manger pour Bien Vieillir

# Lutter contre l'inflammation

## ➤ Oméga-3

Colza(huile d'assaisonnement), noix, graine de lin, pourpier, mâche

Sardines, maquereaux, anchois

## ➤ Oméga-9

Olives (huile de cuisson)

Avocats

# Protéger son cœur et ses artères (1)

## Les graisses

### ➤ Limiter les graisses saturées

viande rouge, charcuterie

produits laitiers complets, beurre, crème fraîche, fromages

coprah, palme

### ➤ Eviter les graisses trans

pâtisseries, viennoiseries

plats préparés

### ➤ Diminuer les huiles de maïs et tournesol (oméga-6/oméga-3)

# Protéger son cœur et ses artères (2)

## les céréales et légumineuses

### ➤ De préférence complètes (donc bio) et cuites

riz, riz basmati, quinoa, avoine, blé, épeautre...

pois, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, rouges, noirs, lentilles vertes ou corail

### ➤ Eviter les produits broyés, raffinés et transformés

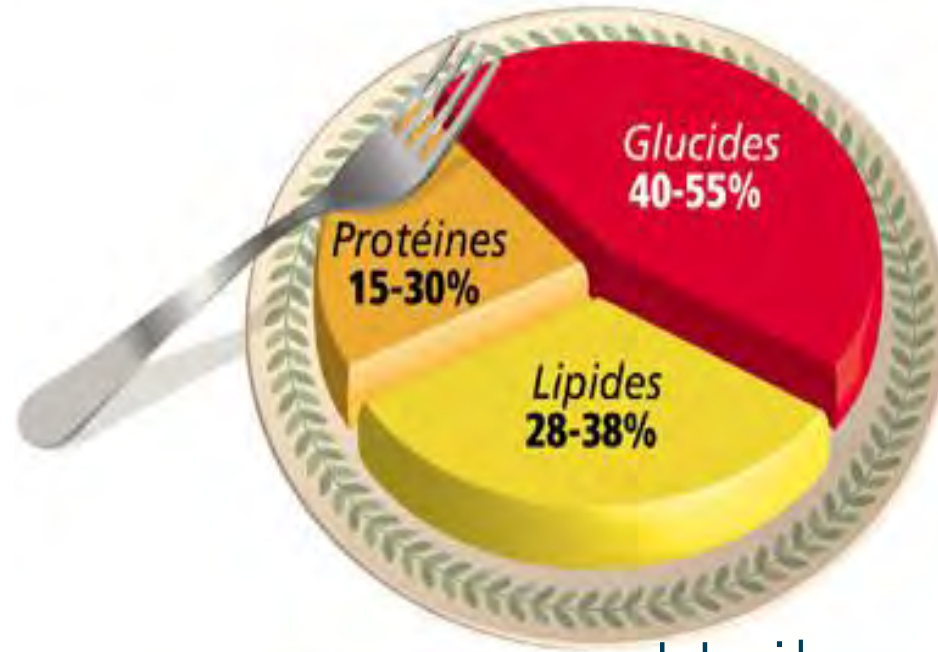
farine blanche, pain blanc, pizza, pâte à tarte, crackers...

# Conclusion

- Varier dans l'assiette au cours de la journée et de la semaine
- Diversifier les sources d'approvisionnement
- Equilibrer au cours de la journée
- Une alimentation est à considérer dans son ensemble
- Un aliment est un tout (matrice nutritionnelle)

# Répartition des aliments

Viandes,  
poissons,  
laitages, blanc  
d'œuf



Sucres,  
féculents,  
légumes  
secs,  
céréales

Huiles,  
matières  
grasses

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION

