

Les principaux facteurs nutritionnels du « bien vieillir »

Séverine Olivié-Vecchié
Diététicienne Nutritionniste

1. Optimiser les apports en antioxydants

La production de radicaux libres est indispensable à la vie. On parle de « production radicalaire basale ». Or, l'âge, les facteurs environnementaux (tabac, alcool, UV, etc.) et certaines pathologies (cancer, diabète, etc.) entraînent une production radicalaire élevée.

Il existe de puissants mécanismes de défenses antioxydantes reposant sur des systèmes enzymatiques (superoxydes dismutases, catalase, glutathion peroxydase) et non enzymatiques : les piègeurs endogènes (glutathion, Coenzyme Q₁₀) et les piègeurs exogènes issus de l'alimentation (Vitamines E et C, Zn, Cu, Se, polyphénols, etc.). Les vitamines du groupe B jouent également un rôle important dans l'efficacité des systèmes antioxydants du fait de leur fonction de cofacteurs enzymatiques dans le cycle du glutathion et dans les réactions d'oxydoréductions cellulaires.

La composition de notre alimentation joue donc un rôle essentiel dans notre capacité à nous défendre contre la production excessive de radicaux libres. Or, il semblerait que l'insuffisance d'apports en micronutriments antioxydants soit directement liée à un déficit global des apports alimentaires et à la faible densité nutritionnelle des repas consommés.

La prévention nutritionnelle du stress oxydant consiste donc à corriger ces déficits d'apports par une alimentation variée et équilibrée à base de fruits et légumes naturellement riches en micronutriments antioxydants. Or, il ne s'agit pas de supplémenter en antioxydants pour optimiser les capacités antioxydantes de l'organisme. En effet, tout piègeur radicalaire est potentiellement pro-oxydant. Par exemple, la vitamine C va piéger les radicaux peroxydes avant qu'ils initient la peroxydation lipidique en se transformant en radical ascorbyle à son tour oxydant. La complexité résulte dans le bon équilibre des systèmes redox. Il est, par conséquent, fortement déconseillé de prendre des compléments alimentaires à visée antioxydante de façon systématique et à des doses supra-nutritionnelles sans avoir préalablement évalué les apports alimentaires et le statut redox de l'individu.

2. Maintenir son capital osseux et musculaire

➤ Mise en garde vis-à-vis des régimes restrictifs

Au-delà des risques de déficits d'apports en vitamines, minéraux et acides gras essentiels, il est clairement établi que les régimes de restriction calorique notamment ceux dont la restriction est basée sur l'apport lipidique est délétère pour le capital osseux (ANSES, 2010). Une perte de poids de l'ordre de 10% réduirait en moyenne la densité minérale osseuse de 1 à

2%. La perte osseuse peut être majorée chez les femmes approchant la ménopause ou après et chez les personnes non obèses lorsque la perte de poids est importante (>14%) et rapide (3 mois).

➤ Assurer un apport protéique suffisant

D'après les enquêtes alimentaires, les apports en protéiques dépassent largement les recommandations.

Pour un adulte en bonne santé, les apports nutritionnels conseillés sont fixés à 0,8 g/kg de poids corporel/j. Les sujets âgés nécessitent un apport protéique d'au moins 1 g/kg pc/j à consommer de préférence en une prise unique afin de stimuler la synthèse protéique (AFSSA, 2007).

Pour les individus pratiquant une activité physique occasionnelle, les besoins en protéines sont ceux de la population générale. Pour ceux qui pratiquent une activité physique plus régulière, on distingue :

- Les disciplines d'endurance : les apports protéiques doivent être compris entre 1,2 et 1,4 g/kg pc/j.
- Les disciplines de force : les apports sont compris entre 1,3 à 1,5 g/kg pc/j et peuvent atteindre 2,5 g/kg pc/j pour une durée n'excédant pas six mois avec au moins 2/3 des apports sous la forme d'aliments courants.

Les régimes hypocaloriques hyperprotéinés sont fortement déconseillés. D'une part, les protéines en excès sont dégradées sous forme de déchets azotés et peuvent présenter un risque vis-à-vis de la fonction rénale. D'autre part, un apport glucidique insuffisant dans un contexte de restriction calorique implique la formation de glucose à partir d'acides aminés (néoglucogénèse), situation non recommandable sur le plan de la santé.

L'usage de compléments alimentaires à base de protéines ou d'aliments enrichis en protéines qui peuvent présenter un intérêt dans certaines situations particulières (sportifs, personnes en situation de dénutrition) doivent être pris en compte dans la ration alimentaire globale dans la limite des apports nutritionnels conseillés.

➤ Pratiquer une activité physique régulière et adaptée

L'exercice physique pratiqué régulièrement a de nombreux effets bénéfiques sur la santé. Il permet de lutter contre l'excès de masse grasse, diminue la pression artérielle et le risque d'hypertension, réduit l'incidence du diabète de type 2 et améliore le profil lipidique (réduit les triglycérides et augmente le HDL-cholestérol). Dans le cadre d'un régime de réduction pondérale, la pratique d'une activité physique régulière permet de limiter la perte de masse maigre.

Pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale, l'activité physique doit faire partie intégrante de notre quotidien. Elle doit être adaptée aux capacités physiques de l'individu.

3. Optimiser les fonctions cognitives

➤ Couvrir les besoins en acides gras indispensables

Deux acides gras sont dits indispensables car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme. Ceux-ci doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation. Il s'agit de l'acide linoléique (oméga 6) et l'acide alpha-linolénique (oméga 3) que l'on retrouve principalement dans les huiles végétales.

Le DHA peut être synthétisé par l'organisme à partir de l'acide alpha-linolénique mais dans de faibles proportions. Par conséquent, un apport alimentaire est nécessaire. On le retrouve en quantité intéressante dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng, flétan, etc.).

Un faisceau d'arguments suggèrent le rôle des acides gras polyinsaturés à longue chaîne de la série des oméga 3 dans l'étiologie des troubles mentaux et la nécessité d'apports suffisants pour le maintien d'une santé mentale optimale.

Pour une bonne couverture en acides gras indispensables tout en optimisant le ratio oméga 6/oméga 3 (idéalement proche de 5), il suffit de combiner les huiles notamment l'huile d'olive et l'huile de colza et de consommer du poisson. Bien que la consommation de poisson sur la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, le développement et le fonctionnement cérébral soit bien établie, l'AFSSA recommande à l'ensemble de la population dans le cadre d'une alimentation équilibrée et diversifiée, la consommation de deux portions de poissons par semaine dont une à forte teneur en EPA et DHA, en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement afin de permettre la bonne couverture des besoins en nutriments tout en limitant le risque de surexposition aux contaminants chimiques (ANSES, 2013).

Il faut être prudent quant à l'usage des produits de complémentation orale riches en acides gras polyinsaturés à longues chaînes vis-à-vis du risque de peroxydation lipidique.

➤ Assurer un apport hydrique suffisant

Pour équilibrer la balance hydrique, il faut apporter 1,5 Litre d'eau par jour. Il est fréquent de constater des apports hydriques insuffisants et/ou mal répartis au cours de la journée. Or, la déshydratation est impliquée dans la diminution des performances physiques et cognitives.

L'eau est la seule boisson indispensable. L'eau du robinet convient. Toutefois, les eaux minérales naturelles possèdent, par définition, des propriétés thérapeutiques du fait de leur composition. Par exemple, les eaux riches en sulfates et en magnésium aide à réguler le transit intestinal. Les eaux riches en bicarbonates peuvent présenter un intérêt dans le cadre d'une

activité physique intense à des fins de récupération (effet tampon vis-à-vis de l'acide lactique).

En résumé, il faut varier les eaux de boisson. La biodisponibilité des minéraux et oligoéléments contenus dans les eaux étant excellente, celles-ci représentent une bonne alternative pour compléter les apports alimentaires.

En conclusion, une alimentation équilibrée et diversifiée apporte tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Sauf défaut d'absorption, les déficits d'apports relevés sont le plus fréquemment liés à des apports alimentaires insuffisants et/ou déséquilibrés.

Ces déficits d'apports doivent être corrigés en première intention par des aliments courants de bonne densité nutritionnelle. Il faut être prudent vis-à-vis des compléments alimentaires aux allégations prometteuses mis sur le marché sans preuve de leur efficacité ni de leur innocuité sur des marqueurs pertinents de santé. Ceux-ci sont trop souvent proposés dans le cadre d'une supplémentation (au-delà des doses nutritionnelles) sans évaluation préalable du statut nutritionnel de la personne.

Références bibliographiques :

- *Apports en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations. AFSSA, 2007.*
- *Avis de l'ANSES relatif aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS, 3 juin 2013.*
- *Evaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. ANSES, novembre 2010.*