

Bien manger pour mieux vieillir

Aline Pageau Lauzière
Dt.P., M.A.
diététiste-nutritionniste



Manger

- « Manger c'est l'acte social par excellence »
- « Non seulement nous sommes ce que nous mangeons, mais ce que nous avons mangé »
- (Richard Béliveau dans: La santé par le plaisir de bien manger)

Manger, vivre

- « Par le mot vivre,
il faut entendre
le simple fait de se nourrir »
- Dany Laferrière dans l'Énigme du retour

Manger, vivre et vieillir

- « Le vieillissement est la seule maladie dont on ne peut espérer guérir »

Orson Welles

- Vieillir est un processus évolutif normal

Proposition

- Regard sur le vieillissement et la santé
- via le prisme de la prévention nutritionnelle
 - **glucides**: diabète, obésité, constipation
 - **lipides**: maladies cardiovasculaires
 - **sodium**: hypertension
 - **antioxydants**: cancer
 - **vitamine D, calcium**: ostéoporose

Le vieillissement

Accumulation progressive de changements biochimiques

- « On vieillit comme on a vécu »
- On vieillit différemment les uns des autres
- Caractéristique principale: **l'hétérogénéité**

Changements physiologiques

- Sécheresse de la peau et des muqueuses
- Diminution de la soif
- Diminution de la motilité intestinale
- Diminution de la tolérance aux glucides
- Diminution de la fonction rénale
- Diminution des réflexes

Changements psychologiques

- Sens de la perte
- Stress
- Solitude, parfois isolement
- Dépression

Mieux vieillir = bien manger

- Pour mieux vieillir, il faut bien manger
- Parce que:
 - c'est un besoin et un plaisir au quotidien
 - c'est une assurance vie qui ne coûte rien
 - c'est un outil santé à la portée de chacun

Aline Pageau Lauzière

La santé

- État d'équilibre et d'harmonie
- “Harmonie de relations” dit Servan-Schreiber
- “Harmonie entre tous les aspects de notre vie” dit Béliveau

Selon Servan-Schreiber

- « Personne ne peut s'occuper de notre santé à notre place »
- « La médecine doit donc aider les gens à retrouver leur pouvoir sur leur santé »
- « On ne peut pas breveter la relation affective, ni l'amour, ni l'attention »

Aline Pageau Lauzière

Santé = responsabilité personnelle

- Point de vue d'autrefois
 - Texte de La Bruyère (1645-1696): **“Envoi”**
- Point de vue actuel
 - Livre de Mario Proulx (2008):
“Vivre Autrement”

La nutrition

- Science qui permet d'établir une relation entre les aliments consommés et le fonctionnement de l'organisme
- Les aliments sont les contenants
- Les nutriments sont les contenus

Les nutriments

- Les glucides (sucres)
- Les protéines (animales et végétales)
- Les lipides (gras)
- Les vitamines: A, B, C, D, E, K
- Les minéraux: fer, calcium, sodium, etc
- L'eau

Concepts de base

- Les aliments nous font
- Tous les nutriments sont dans les aliments
- On a besoin, toute sa vie, des 6 nutriments

Les glucides

- Élément nutritif énergétique
- de sources variées
- dont la consommation doit être comprise
- dans une perspective de prévention
 - obésité
 - diabète
 - triglycérides élevés

Glucides (-)

- **Glucides concentrés à calories vides**
 - pâtisseries commerciales (beignes, etc)
 - sucre raffiné, friandises
 - boissons gazeuses
 - sirops commerciaux “de poteau”
- Sont énergétiques, mais sans valeur nutritive
- **Consommation à limiter**

Glucides (±)

- **Glucides concentrés**
 - mélasse : noire et régulière
 - sirop d'érable
 - cassonade, miel,
- Sont énergétiques, mais ont une valeur nutritive plus restreinte
- **À consommer avec modération**

Glucides (+)

- **Glucides cachés**
 - produits céréaliers (pains, céréales pâtes)
 - légumes et fruits (frais ou congelés)
 - lait (entier, 2%, 1%, écrémé)
 - légumineuses, noix et graines
- Sont énergétiques et ont une valeur nutritive certaine
- **À choisir**

Fibres alimentaires

- Ce sont les enveloppes des fruits et légumes
- Elles sont des glucides non digestibles
- Elles favorisent le mouvement (péristaltisme) de l'intestin et préviennent la constipation

La phrase du Dr Denis Burkitt

- « When it goes in soft
It goes out tough
- When it goes in rough
It goes out soft »

Fibres insolubles

- **Son de blé, céréales entières, légumes**
 - Augmentent le mouvement de l'intestin
 - Retiennent l'eau
 - Augmentent le poids du bol fécal
 - Régularisent le transit intestinal
 - Préviennent la constipation et +

Fibres solubles

- **Psyllium, son d'avoine, orge, fruits, légumineuses**
 - Augmentent le volume du bol fécal
 - Donnent de la viscosité au bol fécal
 - Modulent l'absorption des glucides, du chol.
 - Bénéfiques en prévention cardiaque, obésité et diabète

Recommandations en fibres

- Santé Canada recommande **21 g par jour pour les plus de 50 ans**
 - Produits céréaliers entiers = 2 g et +
 - Légumes = 2 g
 - Fruits, noix, graines = 3 g
 - Céréales de son = 8 g et + (voir étiquette)
 - Légumineuses = 8 g

Les lipides

- Sont des substances énergétiques
- L'organisme en a besoin
- Leur taux élevé dans le sang doit être contrôlé pour prévenir les maladies cardiaques

Maladies cardiovasculaires

- **Facteurs de risque modifiables**
 - hyperlipidémie (cholestérol, triglycérides)
 - HTA, diabète, obésité abdominale
 - sédentarité, tabagisme
 - surconsommation d'alcool
 - manque de fruits et de légumes
 - stress

Le cholestérol

- Un gras important pour l'organisme
- 2 sources:
 - **endogène**, que l'on fait = 80% (G, P, L)
 - **exogène**, que l'on mange = 20% (**aliments d'origine animale seulement**)

Les lipoprotéines

- Dans le sang, le cholestérol est transporté par des lipoprotéines (autobus à gras)
 - a) **LDL**: du foie aux artères = **mauvais** chol.
 - b) **HDL**: des artères au foie = **bon** chol.

Diminuer les gras saturés

- **Augmentent le cholestérol LDL**
- **Modération**
 - viandes rouges, charcuteries
 - fromages 35% (22%, 7%, 4% etc)
 - yogourts: vérifier le % en gras
 - lait entier, crème, beurre, crème glacée

Choisir les gras monoinsaturés

- **Diminuent le cholestérol LDL**
- **Les meilleures sources**
 - huile d'olive
 - huile de canola
 - huile d'arachide
 - avocats

Choisir ensuite les gras polyinsaturés

- **Diminuent aussi le cholestérol LDL**
- **Les meilleures sources**
 - huile de tournesol
 - huile de maïs
 - huile de soya

Hydrogénation

- Procédé qui fait passer les huiles de l'état liquide à l'état solide
- Produits obtenus: shortening (Crisco), margarine, etc
- Donne naissance à des acides gras **trans**

Éviter les gras trans

- Ils sont plus mauvais que les gras saturés
- Ils augmentent le mauvais cholestérol (LDL)
- Ils diminuent le bon cholestérol (HDL)

Sources d'acides gras trans

- Shortening (Crisco)
- Margarine hydrogénée
- Beurre d'arachides hydrogéné
- Grignotines, pâtes à tarte, craquelins, croissants, biscuits, beignes, etc

Choisir les gras oméga-3

- Jouent des rôles positifs en santé cardiaque
- Observations faites chez les Inuits
- Deux sources alimentaires principales

Aline Pageau Lauzière

Sources d'oméga-3 d'origine animale (DHA et EPA)

- **Les poissons gras**
 - maquereau, sardines, hareng, thon, saumon, truite, flétan, etc.
- **Les fruits de mer**
 - crevettes, palourdes, homard

Sources d'acides oméga-3 d'origine végétale (ALA)

- **Les huiles**
 - olive, canola
- **Les noix et graines**
 - noix de Grenoble, graines de lin, de chia

Oméga-3 et aliments fonctionnels

- Les oeufs oméga-3
- Les jus additionnés de sources d'oméga-3
- Le lait oméga-3
- Les pains contenant des graines de lin

Aline Pageau Lauzière

Triglycérides

- Sources **exogènes** (que l'on mange)
 - tous les gras alimentaires
- Sources **endogènes** (que l'on fabrique)
 - à partir des sucres consommés en excès

Conseils pratiques

- **Diminuer les gras saturés:** charcuteries, viandes rouges, fromages, yogourts
- **Privilégier les monoinsaturés:** huile olive
- **Modérer les polyinsaturés:** huile de soya
- **Éviter les gras trans:** produits hydrogénés
- **Choisir les oméga-3:** poissons, graines lin

Diète méditerranéenne

- **Viser ce modèle santé quotidien**
 - produits céréaliers entiers
 - fruits, légumes, légumineuses
 - huile d'olive
 - produits laitiers
 - poisson, volaille, oeufs
 - * viande rouge quelques fois par mois

Aline Pageau Lauzière

Sodium et hypertension

L'hypertension est un tueur silencieux parce que souvent sans symptôme

- Exacerbée par la consommation de sodium
- Celle-ci liée à notre société industrielle
- Qui ajoute du sel partout

Sodium: réalité et besoins / jour

- En Amérique du nord = **3 500 mg**
- Teneur modérée = **2 400 mg**
- Teneur réduite et suffisante = **1 500 mg**

- Santé Canada propose un AMT: **2 300 mg**

Travaux récents

- En 2007, Santé Canada a mis sur pied un groupe de travail sur la réduction du sodium alimentaire (GTS)
- Les recommandations ont été publiées en août 2010

Aline Pageau Lauzière

Recommandations proposées

- Viser **2 300 mg** d'ici **2016**
- De **1 200 mg** à **1 500 mg** d'ici **2020**
- Noter que: 1 c. à thé de sel = 2 300 mg

Aline Pageau Lauzière

Il faudrait diminuer

- Le sel à la cuisson et à la table
- Les aliments préparés
 - condiments (moutarde, ketchup, sels de... marinades, croustilles, grignotines, etc
 - soupes en conserve et déshydratées
 - viandes fumées (jambon, salami, etc)

Il faudrait choisir

- Aliments non transformés
- Assaisonnements simples
 - citron
 - ail
 - fines herbes
 - épices

Le régime DASH

Dietary approach to stop hypertension

- 1. fruits, légumes, produits laitiers
- 2. produits céréaliers à grains entiers, volaille poisson et noix
- 3. moins de gras, viandes rouges, sucreries

Changer nos habitudes de vie

1. Bouger plus
2. Maintenir un poids santé
3. Gérer mieux son stress
4. Modérer l'alcool
5. Manger mieux

Aline Pageau Lauzière

Les vitamines

- Sont des régulateurs
- Jouent des rôles multiples
- Sont présentes dans les aliments
- Plusieurs sont des antioxydants qui peuvent prévenir le vieillissement ou la “rouille”

Aline Pageau Lauzière

Les substances antioxydantes

- Elles piègent les radicaux libres et préviennent le vieillissement et le cancer
- Les sources exogènes
 - vitamine E
 - vitamine C
 - bêta-carotène (précurseur de vit. A)
 - phytochimiques

Les sources alimentaires

- **Vitamine E:** huiles végétales
- **Vitamine C :** fruits citrins, tomates, brocoli
- **Bêta-carotène:** fruits et légumes orange et vert (carotte, asperge, abricot, etc)
- **Phytochimiques:** substances anticancer contenues dans certains aliments (11)

Nutrathérapie: comme un métronome

- Consommées dans les aliments, les substances phytochimiques anticancer jouent un rôle de prévention de façon ponctuelle, aux repas
- Sans aucun risque
- Sans coût excessif
- Sans ajout artificiel

Aline Pageau Lauzière

Les aliments anti-cancer (11)

- Famille du chou, ail, soya, curcuma
- Thé vert, oméga-3, tomates, agrumes
- Petits fruits, chocolat noir, vin rouge

Aline Pageau Lauzière

La vitamine D

- Rôles
 - absorption du calcium et du phosphore
 - santé des os
 - prévention de l'ostéoporose
- Hypothèses: cancer, système immunitaire

Source endogène de vitamine D

- Les rayons UV catalysent
- la transformation du cholestérol
- en vitamine D3, la vitamine active
- mais, les rayons UV = exposition minimale

Recommandations actuelles / jour

- Adultes, jusqu'à 70 ans = **600 UI**
- Adultes de plus de 70 ans = **800 UI**
- AMT (apport maximal tolérable) = **4000 UI**

Sources alimentaires de vit. D

- Lait, 250 ml = 103 UI
- Boisson de soya enrichie, 250 ml = 87 UI
- Yogourt nature, 175 ml = 71 UI
- Saumon d'élevage, 75 g = 204 UI
- Œuf, 1 = 44 UI
- Jus d'orange enrichi, 125 ml = 100 UI

Recommandations aux + de 50 ans

- Le guide alimentaire recommande
- 3 tasses de lait par jour (300 UI)
- Plus, un supplément de **400 UI par jour**
- Afin de combler leurs besoins particuliers

Recommandations pour le calcium

- Adultes de 51 à 70 ans:
 - **hommes: 1000 mg**
 - **femmes: 1200 mg**
- Adultes de plus de 70 ans: **1200 mg**
- Apport maximal tolérable (AMT): **2000 mg**

Sources de calcium

- - produits laitiers: lait, yogourt, fromage
- - légumes verts
- - saumon en conserve (arêtes)
- - jus d'orange enrichi

En conclusion

- Changer nos habitudes de vie
- Adopter la technique des petits pas
- Choisir ses aliments / santé / plaisir
- Bouger davantage
- Assumer notre responsabilité personnelle
- Penser positif et rester serein

À nous de jouer

- Nous sommes ce que nous mangeons
- Nous devenons ce que nous pensons
- À nous de bien manger pour mieux vieillir

.....