

# **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)

Aline Pageau Lauzière

# 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

.....