

## MATHILDE TOUVIER

# "EN VIEILLISSANT, CERTAINS BESOINS NUTRITIONNELS AUGMENTENT"

À partir de 50 ans, pensez protéines, animales ou végétales ! Et buvez suffisamment, recommande la directrice de recherche en épidémiologie nutritionnelle.

Propos recueillis par Anne Prigent

*À partir de 50 ans, les femmes, en raison de la ménopause, mais aussi beaucoup d'hommes, ont tendance à prendre du poids. Est-ce qu'il faut faire des repas moins caloriques ?*

La prise de poids n'est pas systématique à cet âge. Pour l'éviter, l'idée n'est pas de réduire drastiquement les calories, mais d'équilibrer l'alimentation et la balance énergétique. Cela peut passer par une augmentation de l'activité physique : les recommandations du programme national nutrition santé (PNNS) sont de pratiquer au moins trente minutes d'activités physiques dynamiques par jour. Pour plus de bienfaits sur la santé, il est également recommandé de faire, deux fois par semaine, des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre. Ces dix années environ avant la retraite sont aussi la bonne période pour adopter des modes de vie et d'alimentation plus favorables à la santé. Nous avons observé dans l'étude NutriNet-Santé, qu'au moment du passage à la retraite, les apports en acides gras saturés et en sel avaient tendance à augmenter en moyenne pour les deux sexes. C'est le moment d'être vigilant et d'essayer autant que possible d'accompagner la transition vers cette nouvelle période de vie d'habitudes alimentaires plus saines.

*Mais si l'on a pris un peu ou beaucoup de poids à ce moment de la vie, ne faut-il pas entamer un régime pour en perdre ?*

Les régimes restrictifs n'ont pas fait la preuve de leur efficacité sur le long terme et peuvent même entraîner des dérèglements de l'organisme. Plutôt que d'entamer un régime à proprement parler, il faut se rapprocher des recommandations du PNNS pour une bonne santé. Or, la population

française en est encore loin. Ainsi, d'après l'étude Esteban menée par Santé publique France, alors que tout le monde connaît le slogan « au moins cinq fruits et légumes par jour », 72 % de la population française en consomme moins. Pour les légumineuses, 87 % des Français sont en dessous du seuil recommandé. Par ailleurs, 87 % d'entre eux ne mangent jamais de fruits à coque et 61 % ne consomment pas de produits céréaliers complets.

*Quelles sont justement les recommandations du PNNS pour les plus de 50 ans ?*

À 50 ans, on est encore jeune et les besoins sont les mêmes que ceux de la population générale. Chaque jour, notre assiette doit comporter au moins cinq portions de fruits et légumes, au moins un féculent complet car ils sont naturellement riches en fibres, une poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes) et deux produits laitiers. Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) sont à consommer au moins deux fois par semaine car ils apportent des protéines végétales et sont riches en fibres. Les poissons sont également à mettre au menu deux fois par semaine, dont un poisson gras (maquereau, sardine...). On ne consomme pas forcément tous les jours des protéines animales. Et lorsqu'on le fait, on privilégie plutôt la volaille. La viande rouge est à limiter et ne doit pas dépasser 500 g par semaine. Pour la charcuterie : pas plus de 150 g par semaine (incluant le jambon blanc). Pour les matières grasses, on privilégie les huiles végétales : olive, colza, noix. On boit de 1 à 1,5 litre d'eau par jour. Mais attention, rien n'est interdit. Ce n'est pas parce qu'on consomme un aliment une fois que l'on va tomber malade. Tout

## Nutrition / INTERVIEW

est dans la modération. On fait particulièrement attention avec les produits riches en sucre, l'alcool, la charcuterie, les fritures...

***Est-ce qu'une supplémentation en vitamines et minéraux est nécessaire ?***

Il y a très peu de carences en micronutriments en France. La question qui peut se poser, c'est la vitamine D chez certaines personnes à risque. Comme, par exemple, les personnes qui vivent en institution car elles s'exposent rarement au soleil ; les personnes portant des vêtements très couvrants ; les personnes obèses ; les personnes à peau pigmentée vivant sous des latitudes élevées ou encore celles à risque d'ostéoporose. Une alimentation riche en vitamine D et une exposition modérée au soleil entre avril et octobre peuvent suffire à assurer les apports nécessaires dans la population générale. Si ce n'est pas le cas, une supplémentation se discute avec le médecin et passe par une prescription.

***Est-ce que ce n'est pas compliqué de modifier ses habitudes alimentaires lorsqu'on arrive à la cinquantaine ?***

Il existe des outils pour vous aider. Ainsi, sur le site Mangeretbouger.fr, on trouve des recommandations, des idées de recettes adaptées aux différents âges et avec des plats appétissants. Autre outil, le Nutri-Score, établi en fonction de la qualité nutritionnelle des aliments et présent sur leurs emballages, vous permet de faire des choix éclairés. Vous pouvez également utiliser des applications comme Open food facts qui vous indiquent le Nutri-Score, mais aussi les additifs présents dans les aliments et leur impact environnemental. De façon générale, mieux vaut opter pour des aliments pas ou peu transformés, en limitant les additifs non indispensables, par principe de précaution, mais aussi préférer l'alimentation bio, qui limite l'exposition aux pesticides.

***Quand on avance en âge, y a-t-il des conseils particuliers à suivre ?***

Contrairement aux idées reçues, en vieillissant, les besoins nutritionnels ne diminuent pas tous, et même, certains augmentent. À partir de 75 ans, les principaux enjeux sont d'éviter la dénutrition et la sarcopénie, caractérisée par un déclin de la



**Mieux vaut opter pour des aliments pas ou peu transformés, en limitant les additifs non indispensables**

force et de la masse musculaire, facteurs de risque de maladies. Quand on avance en âge, notre goût diminue, on peut avoir des troubles de la mastication ou des troubles dentaires... Tout cela peut entraîner des modifications importantes de l'alimentation. Or, à partir de cet âge-là, l'apport protéique doit être plus important que pour le reste de la population. C'est pourquoi le Haut Conseil de la santé publique a revu ses préconisations chez la personne âgée et recommande de consommer, au moins une fois par jour, de la volaille, ou du poisson, ou des œufs, ou de la viande. Les portions de produits laitiers sont plutôt de trois à quatre par jour. À cet âge, il faut également être vigilant sur la déshydratation, plus fréquente car on est moins sensible à la soif.