Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 7-8

Artikel: Alimentation : des éléments vitaux influencent le vieillissement
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829770

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

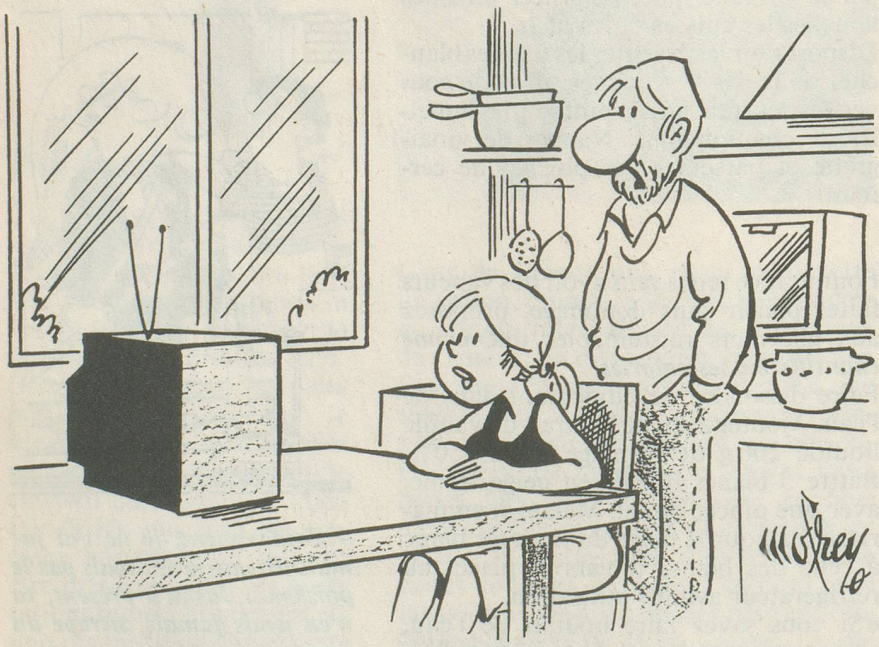
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des éléments vitaux influencent

Par un curieux paradoxe, certaines substances nutritives indispensables à notre organisme, sont simultanément la cause du vieillissement et de la destruction des cellules. Si l'homme a souhaité de tout temps prolonger sa jeunesse et atteindre l'immortalité, son rêve se heurte à des limites physiologiques.
Le docteur Paul-André Finot, chef du groupe Protéines au Centre de recherche Nestlé à Vers-chez-les-Blanc, compare ce phénomène à un processus bien connu en cuisine: «Avec les années, l'organisme commence à rancir, et, d'une certaine manière, se caramélise.» Il cite l'oxygène qui génère les radicaux libres, comme exemple d'un élément indispensable à la vie mais qui peut se révéler toxique pour le métabolisme dans un environnement perturbé et accélérer ainsi le vieillissement.



– ...dans Santa Barbara ils ont l'air de rudement bien manger eux!...
Dessin de Mofrey, Cosmopress Genève.

La lutte contre les radicaux libres

Les radicaux libres, ces «déchets» d'un type bien particulier, se caractérisent par des structures chimiques spécialement réactives créées par l'oxygène moléculaire dans les cellules. L'effet de ces molécules destructrices serait dévastateur si elles n'étaient pas capturées et mises hors combat par des antioxydants, une sorte de police intracellulaire. Lorsque le métabolisme ne fonctionne plus correctement, les radicaux libres ne sont plus dégradés et ils détruisent d'importants éléments constitutifs des cellules.
Les radicaux libres se forment également sous l'influence de causes extérieures, tels que le rayonnement solaire, l'ozone ou le smog ainsi que la fumée de cigarettes. «Une alimentation spécifique, équilibrée et accompagnée d'un mode de vie raisonnable peut ralentir certains processus du vieillissement», déclare Paul-André Finot, le spécialiste de Nestlé.
Comme les besoins caloriques diminuent avec l'âge, il convient donc de veiller particulièrement à assurer l'apport nécessaire en micronutriments, notamment en vitamines et en éléments minéraux. Il faut aussi augmenter la teneur en substances nutritives essentielles: qualitativement et quantitativement, les aliments doivent être de la plus haute valeur nutritive possible. Idéalement, les besoins caloriques seront couverts à 30% par les graisses, à 54% par les hydrates de carbone et à 16% par les protéines.

Qualité et quantité des nutriments

La qualité des graisses revêt une importance primordiale, car elles exercent une influence sur les maladies cardio-vasculaires et l'obésité. La proportion des différents acides gras devrait être la suivante: 10% de l'ensemble des calories pour les acides gras saturés, 13% pour les acides gras monoinsaturés et 7% pour les acides gras polyinsaturés. De ce fait, les graisses végétales sont préférables aux graisses animales. Elles ne contiennent

pas de cholestérol, peuvent diminuer la résorption du cholestérol alimentaire et apportent de la vitamine E, qui est un antioxydant efficace.
Pour les hydrates de carbone, la priorité sera accordée aux amidons à digestion lente (des légumineuses par exemple) plutôt qu'aux amidons à assimilation rapide (des céréales ou des pommes de terre) afin de réduire la glycémie et la glycolysation des protéines après les repas.
Concrètement, il faut donc réduire la consommation de sucre. Les fibres alimentaires sont aussi nécessaires (de 12 à 18 grammes par 1000 kcal). Elles régularisent le transit intestinal, éliminent les sels biliaires et le cholestérol, réduisent les risques de diverticulite.
Pour maintenir la masse musculaire, en particulier chez les personnes âgées qui ont une activité physique réduite, une alimentation riche en protéines animales (poisson, viande, produits laitiers) est indiquée. Un apport de protéines de bonne qualité peut être aussi obtenu en combinant des céréales et des légumineuses, qui sont pauvres en graisses et riches en fibres.

Le rôle préventif des substances nutritives

La vitamine A, le béta-carotène (provitamine A), les vitamines C et E sont d'importance capitale. Elles comptent au nombre des antioxydants qui luttent contre les radicaux libres.
Chez les personnes âgées, la prévention est la meilleure médecine. La base de la santé, c'est une alimentation adaptée et aussi variée que possible qui doit aussi couvrir les besoins en vitamines et en minéraux. Il est ainsi possible de prévenir différentes maladies:
faiblesse immunitaire: vitamines A et C, zinc, sélénium, processus de vieillissement provoqués par les radicaux libres: vitamine A, béta-carotène, vitamines C et E, sélénium, athérome (premier stade de l'artériosclérose): vitamines B6, B12 et acide folique, hypertension: moins de sel, plus de calcium, anémie: fer, ostéoporose: vitamine D et calcium dès le jeune âge.

En règle générale, il importe de:

Manger varié pour élargir les chances de couvrir les besoins alimentaires.
Maintenir un poids idéal et avoir une activité physique modérée.
Éviter trop de graisses, de graisse saturée et de cholestérol.
Manger des aliments qui contiennent suffisamment d'amidon et de fibres alimentaires.
Éviter trop de sucre.
Boire de l'alcool avec modération.

Service Nutrition Nestlé

Vous cherchez une maison de retraite où les jours sont moins tristes et où l'on est encore actif?

Alors venez visiter

La Fontanelle

Résidence pour personnes âgées

située à 10 min à pied du cœur de Vevey, dans un quartier calme.

Demeure ancienne, aménagée confortablement et jouissant d'un beau jardin.

Jour et nuit:
équipe médicale qualifiée, médecin responsable.
Physiothérapie, ozonothérapie, réflexologie, relaxation.

Animations fréquentes: films, jeux, promenades, théâtres, conférences, etc.

Bd Saint-Martin 12 – 1800 VEVEY
Téléphonez-nous au 922 66 72