

Mieux manger pour mieux vieillir : une stratégie gagnante



Après un petit déjeuner consacré à l'alimentation des enfants de 1 à 3 ans, le Fonds français pour l'alimentation et la santé a choisi de s'intéresser à une autre fenêtre critique de la vie en termes d'alimentation : la période du vieillissement. Un travail mené en collaboration avec Monique Ferry, chercheur Inserm à l'Université Paris 13, ancien médecin des hôpitaux en gériatrie et membre actif de l'Association des amis du Fonds depuis sa création.

L'alimentation de la personne âgée est un sujet de préoccupation croissante, en particulier dans les plans nationaux, car elle a une influence capitale sur la qualité du vieillissement : « *La nutrition a un impact extrêmement important sur les processus biologiques liés au vieillissement mais à l'inverse, certaines conséquences physiologiques du vieillissement ont un retentissement sur la manière de s'alimenter* », rappelle Monique Ferry.

Perte de goût, sarcopénie, ostéoporose, etc : autant de phénomènes qui peuvent nécessiter une adaptation du régime alimentaire. Néanmoins, il importe de mettre un terme à certaines idées reçues : une personne âgée ne doit pas manger moins qu'une personne plus jeune, le calcium ne se trouve pas que dans les produits laitiers, etc.

Le Fonds, par une approche très pratique, souhaite donner des repères à des individus ou des aidants qui en manquent parfois cruellement. « *La difficulté réside dans le fait qu'il y a autant de vieillissements que de sujets âgés. Il est donc difficile d'expliquer à quel moment il faut changer d'attitude vis-à-vis de son alimentation* » souligne Monique Ferry. Conserver un rythme de 3 ou 4 repas par jour, éviter le grignotage, favoriser la diversité alimentaire, font partie des règles de base qui continuent à s'appliquer chez la personne vieillissante. Et surtout veiller à ce que l'alimentation reste une source de plaisir : « *Se nourrir s'inscrit aussi dans toute une dimension affective, faite de préférences, de dégoûts et de souvenirs... A ce titre, s'alimenter est encore plus important quand on avance en âge* » insiste Monique Ferry.

A propos du Fonds français pour l'alimentation et la santé

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé est un fonds de dotation ayant vocation à établir un partenariat durable au service de la santé publique entre le monde scientifique et les acteurs économiques. Il a pour missions de soutenir la recherche sur les relations entre alimentation et santé, de subventionner des actions de terrain visant à promouvoir les comportements alimentaires favorables à la santé et de faciliter le dialogue science/société sur les questions relatives à l'alimentation.

Contacts presse

Justine Dyon - j.dyon@alimentation-sante.org
Magali Delmas - m.delmas@vivactis-publicrelations.fr