

Nutrithérapie et vieillesse réussie



Dr Max Tétou,
Paris (Ile-de-France)

« Le stress oxydatif :
une grande
expertise de notre
Maître Max Tétou »
DS

Pour réussir sa vieillesse, il faut savoir se nourrir. Nous sommes ce que nous mangeons et la santé de nos patients dépend étroitement de nos conseils en la matière.

La nutrithérapie ces dernières années a fait des progrès, étudiant minutieusement l'action des différents nutriments constituant nos aliments. Elle nous permet d'établir des diététiques appropriées au cas particulier de chacun.

Le respect de certaines règles relève d'une hygiène de bon sens. Nos patients les connaissent déjà, sans cela ils ne seraient sans doute plus en vie. Mais pour eux il s'agit maintenant de vivre beaucoup plus longtemps et en bien meilleur état.

Tout est orienté sur la cause majeure de la sénescence, le **stress oxydatif**.

C'est ce stress oxydatif qui, sclérosant membranes cellulaires, mitochondries, membrane nucléaire, est responsable de sclérose tissulaire progressive et généralisée qui est l'élément essentiel du vieillissement.

1 Données de base

La principale règle : enrichir son alimentation de nutriments capables de fixer et neutraliser les ions oxygène libérés par les différents métabolismes cellulaires. C'est ce que nous enseignent les recherches nutrithérapeutiques.

A. Oligoéléments

Certains sont déjà bien connus. Ainsi :

Les oligoéléments qui agissent à l'état de trace. Les plus intéressants pour lutter contre le stress oxydatif sont le sélénium, le manganèse et le zinc

- Le sélénium est un antioxydant de qualité. Il s'associe à la vitamine E pour activer une enzyme, la glutathion peroxydase, indispensable dans cette régulation oxydative. Le besoin nutritionnel en sélénium est de 55 microgrammes par jour. Il stimule la thyroïde et accroît la mémoire. Poissons et fruits de mer, ainsi que les céréales complètes en sont riches. La vitamine E est présente dans certaines huiles végétales (huile d'olive, germe de blé), dans les légumes à feuille vert foncé (choux, épinards, mâche, roquette), dans les fruits à coques (noix, noisettes) et les poissons gras.
- Le manganèse : synthèse des cartilages, de la myéline des nerfs. Il intervient d'une 2^e enzyme lui aussi indispensable comme antioxydant, la Super Oxyde Dismutase (SOD) dont il est la coenzyme. Le manganèse se trouve dans le thé vert, les noix, le gingembre, céréales complètes, légumes très verts. La SOD est un efficace antioxydant. Cette enzyme est élaborée par toutes les cellules vivantes, végétales et animales. Le melon en est particulièrement riche.
- Zinc : il intervient également en coenzyme de la SOD. On le trouve surtout dans les germes de blé, huîtres, fruits de mer, graines de sésame. Un mauvais fonctionnement intestinal peut engendrer des carences en cet oligoélément, donc en SOD.



Magnésium : ce métal est très important pour notre organisme

Il y assure plus de 300 réactions chimiques. Il intervient dans la régulation de la glycémie, dans l'assimilation des lipides et dans la production d'énergie au sein de la cellule. Il est indispensable à la transmission de l'influx nerveux, au bon fonctionnement du cœur. Les gens âgés sont souvent carencés.

Les besoins sont de l'ordre de 300mg par jour. Sont d'excellentes sources de magnésium : le chocolat noir, les légumes verts et secs, les noix, la levure de bière et les germes de blé, les eaux d'Hepar, Contrex, Badoit.

Des vitamines, entre autres

- Vitamine C ; acide ascorbique : remarquable antioxydant. Elle joue un rôle dans le maintien de l'élasticité des tissus (collagène). Besoin : 100mg par jour. Apports : fruits et légumes crus, poivrons, agrumes, fraises, choux, épinards, en sont riches. La vitamine C d'origine naturelle est préférable à la synthétique.
- Vitamine A (rétinol) : protège l'œil et la rétine, accroît les défenses immunitaires, protège peau et os. 2000UI par jour. Beurre, crème fraîche, jaune d'œuf, huile de foie de poisson.
- Vitamine D, 2 types : vit D2 ou ergocalciférol (origine végétale) et vit D3 (origine animale : irradiation de la peau par UV). Permet le transfert du calcium à travers la muqueuse intestinale, donc indispensable à la minéralisation non osseuse. 500UI par jour. Apports : poissons gras (sardines, maquereaux, harengs), huile de foie de poisson, jaune d'œuf.
- Vitamine E

La caroténoïdes : pigments végétaux de couleur rouge, orange, jaune, parfois verts (fruits, légumes, fleurs)

Ils comprennent entre autres tout le groupe des provitamines A particulièrement indiqués chez les seniors, ces antioxydants protègent l'œil (DMLA), les défenses immunitaires. Les principales sources alimentaires en sont :

- provitamine A : **carottes, oranges**, brocolis, épinards, poivrons, jaune d'œuf.
- Autres :
 - Lutéine et zéaxanthine : protecteur de la rétine et du cristallin. **Epinards**, chou vert, courgettes, petits pois, maïs et oranges, kiwis, mangues, jaune d'œuf.
 - Lycopène : **tomates** et pastèque, goyave. Responsable de la couleur rouge de la tomate.

Curcuma

Cette zingibéracée possède un rhizome riche en curcumine, substance jaune formée de cétones aux nombreuses doubles liaisons donc antioxydantes. C'est le composant essentiel du curry, condiment répandu en Extrême-Orient. Elle aurait un effet protecteur contre certains cancers (côlon).

Acides gras insaturés et huiles

La membrane de nos cellules est composée en majorité d'acides gras insaturés ultrasensibles du fait de leur double liaison au stress oxydatif. Une graisse s'oxydant, se saturant, se durcit, d'où les phénomènes de sclérose. Nous avons donc intérêt à enrichir notre alimentation en acides gras insaturés, Oméga 3, Oméga 6, Oméga 9.

Les graisses présentes dans les poissons gras sont riches en ω 3 :

Saumon (sauvage), hareng, sardines, maquereaux. De même l'huile de noix en contient jusqu'à 13%. Les ω 6, acide gamma-linolénique, (CLA) et acide linoléique sont présents dans de nombreux aliments, huiles végétales (noix, tournesol). On en trouve aussi dans les viandes, poissons, œufs, produits laitiers. L'idéal est d'arriver à un rapport de 5 ω 6 pour 1 ω 3. L'huile d'olive, elle, est riche en ω 9 et antioxydants.



② Données pratiques

Sur le plan du conseil nutrithérapeutique, il n'est pas nécessaire de rentrer dans tous les arcanes et méandres alimentaires.

Il convient simplement de donner des conseils de bon sens visant à équilibrer le régime alimentaire.

Une alimentation saine et bien équilibrée dans notre pays suffit à éviter les risques de carence.

Et se souvenir que la **frugalité** reste une des plus jolies clés de la santé. Sortir de table avec encore faim, tel est le conseil que nous donnaient déjà Platon et Socrate.

Se nourrir sainement implique déjà moins de viande, plus de poisson.

1) Donc prévoir, et à un seul repas :

- 1 jour par semaine, viande rouge, environ 100 g, max 150 g (éviter mouton et porc).
- 1 jour par semaine, viande blanche, (volailles, lapin).
- 3 jours par semaine poisson, de préférence gras (sardine, maquereaux, thon, saumon) en évitant les poissons d'élevage si possible.
- 1 jour par semaine, 2 œufs (bio, car ils ne font pas monter le cholestérol LDL).
- 1 jour par semaine, régime végétarien (légumes, fruits, fromages).

2) Eviter

- Le sucre et tout ce qui est très sucré (sucre nature, miel, chocolat, confiture).
- Les pâtisseries et viennoiseries seront exceptionnelles car trop riches en graisses saturées de type trans donc mal assimilées.
- Eviter également charcuterie, triperie.
- **Restreindre le sel.**
- Boire beaucoup d'eau 1,5 L, type Volvic, Evian, Taillefine, Hepar (Ca).
- Le café, mais consommer du thé vert.

3) Consommer

Légumes et fruits à volonté, crus - ou cuits si vous avez un intestin sensible.

- Légumes : choisissez des légumes très verts (brocolis, épinards, salades), ou très rouges voire noirs (tomates, aubergines, carottes), ou jaunes foncé (poivron, melon).

Les couleurs ont de l'importance car elles signent la présence d'anthocyanes et de flavones qui sont de puissants antioxydants, du fait de leur richesse en double liaison.

- Fruits : rouges et noirs (myrtille, cassis, framboise), oranges et jaunes (orange, abricots, pamplemousse).

4) Apports calciques

Il vous faut des aliments lactés, mais en quantités modérées. Par exemple : chaque jour 2 yaourts nature et 50 à 100 g de gruyère ou fromages apparentés (Tome, Cantal, Parmesan). Eviter les fromages fermentés au lait cru (type Camembert ou Brie).

Si les aliments à base de lait de vache vous incommodent sur le plan intestinal, faites appel à la brebis ou à la chèvre.

Certaines eaux livrent un bon apport calcique : Hepar, Contrex, Rozana.

5) Graisses

Eviter les graisses animales sauf un peu de beurre (10 g) qui vous apporte la vitamine D3 nécessaire à l'absorption du calcium.

Eviter également les margarines et graisses saturées mal assimilées.

Pour les assaisonnements, utiliser un mélange huile d'olive 2/3 + huile de noix 1/3.

Le mélange, à préparer par vous-même, vous apporte un excellent rapport oméga 6 – oméga 3 assurant la protection de vos membranes cellulaires.

6) Sur le plan farineux

Modérer votre consommation de pain (3 tranches légères de pain complet par jour). Les pommes de terre ne nous apportent rien de passionnant. Choisissez pâtes et riz complets.

Enfin, un vin rouge riche en tanin et en anthocyanes type Bordeaux, Madiran, Cahors, Provence. 1 verre par jour pour les dames, 2 verres de vin pour les hommes sont un apport positif et agréable.

Pesez-vous chaque matin à jeun.

Essayez pour le sexe masculin de ne pas dépasser en kilo votre taille en centimètres (70 Kg pour 1M70) avec un abattement de 10% pour le sexe féminin (54 Kg pour 1M60). Vous serez alors aux alentours d'un IMC de 25 en tout cas inférieur à 30 où commence le surpoids.

Faites ¾ d'heures de marche à pied par jour pour vous oxygéner, un peu de gymnastique douce (Ehrenfried), et vivez heureux en aimant votre corps et la sérénité de votre esprit.

Dr M. Tétou